

VIIKOT 14

Maanantai

Lounas

Juustomestarinkiusaus

Rapea-porkkana-
tomaattisalaatti

Salaatinkastike

Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kinkkukiusaus
Rapea-porkkana-
tomaattisalaatti

Salaatinkastike

Ruisleipä, levite ja maito

Välipala

Täysjyväsämpylä

Proteiinilisä

Vihannes

Ruisleipä, levite ja maito

Tiistai

Lounas

Pinaattikeitto

Kananmuna

Ruisleipä

Porkkana pölkkä

Levite ja maito

Lounas

Kalastajankeitto

Ruisleipä

Porkkana pölkkä

Levite ja maito

Välipala

Marjainen rahkajogurtti

Proteiinilisä

Vihannes

Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Lounas

Bataatti-juurespihvit

Jogurttikasike

Ohralisäke

**Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti**

Salaatinkastike

Näkkileipä, levite ja maito

Suklaakiisseli

Lounas

Mandariinibroileri

Ohralisäke

**Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti**

Salaatinkastike

Näkkileipä, levite ja maito

Suklaakiisseli

Välipala

Perunalepuska

Proteiinilisä

Vihannes

Ruisleipä, levite ja maito

Torstai

Lounas

Papu texmex täyte

Tortillat

**Rapea-kurkku-
maissisalaatti**

Salaatinkastike

Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Texmex täyte

Tortillat

**Rapea-kurkku-
maissisalaatti**

Salaatinkastike

Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Hedelmä

Proteiinilisä

Vihannes

Ruisleipä, levite ja maito

VIIKOT 15

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lounas

Kasvismoussaka
**Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Moussaka
**Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Moniviljarieskanen
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kasviskeukat
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
**Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Kalapuikot
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
**Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Marjakiisseli
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kookos-tofukeitto
Rouhesämpylä
Kurkku
Levite ja maito

Lounas

Kookos-broilerikeitto
Rouhesämpylä
Kurkku
Levite ja maito

Välipala

Päärynäviili
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Tomaattinen kasviskastike
Perunat
Kaali-punajuuri-
omenasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Tomaattikala
Perunat
Kaali-punajuuri-
omenasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Perunalepuska
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

MUUTOS Koulujen ruokalista VK 14 -20

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.**

VIIKOT 18

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lounas Tofu-kasvispyttipannu Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Keltainen vihanneskeitto Siemensekoitus Kurkku Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kasvis-pastapaistos Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Porkkanapyörökät Sweet chili- kermaviilikastike Perunasose Rapea-tomaatti- marinoitupapusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito Munkki	Lounas
Louna Broileripyttipannu Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Maustainen kalakeitto Kurkku Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Spagettipaistos Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Lihapyörökät Sweet chili- kermaviilikastike Perunasose Rapea-tomaatti- marinoitupapusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito Munkki	Lounas
Välipala Moniviljarieskanen Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Kaakao Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Puolukkavispipuuro Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Hedelmä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala

MUUTOS Koulujen ruokalista VK 14 -20

Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvasevitettä, maitoa ja piimää.

VIIKOT 20

Maanantai

Lounas

Härkäpapu-bolognaise
Pasta
Kaali-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kanabolognaise
Pasta
Kaali-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Välipala

Riisipiirakka
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Tiistai

Lounas

Kasviskeppukka
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Kalapuikot
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Marjakiisseli
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Lounas

Kasvismoussaka
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Moussaka
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Hedelmäjogurtti
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Torstai

Lounas

Lounas

Välipala

Perjantai

Lounas

Lounas talon tapaan

Lounas

Lounas talon tapaan

Välipala

Välipala talon tapaan