

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Kirjolohipyörkät , kastike, perunasose, raaste	Viljainen voimapuuro , kiisseli, grahampiiirakka, tuorepala	Maksalaatikko , salaatti, raejuusto, puolukkahillo	Aurinkoinen broilerikeitto , rieska, juusto, tuorepala	Jauhelihamakaroni-laatikko , paahdetut juureskuutiot, salaatti
2	Lihapullat , kastike, perunasose, raaste	Nuudeliwokki , salaatti, tuorepala	Uunikala , perunat, salaatti	Nakkikeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Lasagnette , salaatti
3	Broileripaistos , raaste	Talonpäivä	Kalapuikot , kermaviilikastike, perunasose, salaatti	Makkarakastike , perunat, salaatti	Hernekeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala Letut ja hilloke
4	Lindströminpihvit , kastike, perunasose, raaste	Tonnikalapastavuoka , salaatti	Broilerikastike , ohrahelmi, salaatti	Jauhelihakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Uunimakkara , perunasose, salaatti
5	Broilerivuoka , raaste	Lihakastike , perunat, salaatti	Texmex-vuoka , salaatti, siemensekoitus	Kalakeitto , rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Jauhelihaperunasoselaatikko , lämmin kasvis, salaatti
6	Possukastike , perunat, raaste	Ohrasuurimopuuro , marjat, rukiinen karjalanpiirakka, kananmunaviipale, tuorepala	Kaksi kalaa sitruunakastikkeessa , perunat, salaatti	Jauhelihakastike , tumma minispagetti, salaatti	Pinaattiohukaiset , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti

Ateriaan kuuluu myös rasvatonta maitoa/piimää, runsaskuituista näkkileipää, kasvimargariinia ja salaatin kastike kun tarjolla on salaattia. Salaatit tarjotaan komponentteina.



Ruokalista, koulut kevät 24

(muutokset mahdollisia)

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Kaurapuuro, juusto Kirjolahipyörökät , kastike, perunasose, raaste	4-viljan puuro Viljainen voimapuuro , kiisseli, grahampiirakka, tuorepala	Ruishiutalepuuro Maksalaatikko , salaatti, rae- juusto, puolukkahillo	Vehnähiutalepuuro Aurinkoinen broilerikeitto , rieska, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihamakaronilaatik- ko , paahdetut juureskuutiot, raaste
VP	Luonnon jogurtti + mysli	Marjasmoothie	Omenakiisseli	Vanilja-riisiherkku ja marjasose	Pehmeä leipä, tuorepala, leikkele
2	Kaurapuuro Lihapullat , kastike, perunasose, raaste	4-viljan puuro, leikkele Nuudeliwokki , salaatti, tuorepala	Ruishiutalepuuro Uunikala , perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro Nakkikeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Lasagnette , salaatti
VP	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Mansikka-raparperivispi puuro	Hedelmäsalaatti	Herukkainen pirtelö	Raparperikiisseli + mysli
3	Kaurapuuro Broileripaistos , raaste	4-viljan puuro Talonpäivä	Ruishiutalepuuro Kalapuikot , kermaviilikastike, perunasose, salaatti	Vehnähiutalepuuro Makkarakastike , perunat, salaatti	Kaurapuuro Hernekeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala <i>Letut + hilloke</i>
VP	Pehmeä leipä, tuorepala, juusto	Tuoremarjakiisseli + mysli	Hedelmärahka	Mustaherukkakiisseli	Jogurtti, pehmeä leipä, tuorepala
4	Kaurapuuro Lindströminpihvit , kastike, perunasose, raaste	4-viljan puuro Tonnikalapastavuoka , salaatti	Ruishiutalepuuro Broilerikastike , ohrahelmi, sa- laatti	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Uunimakkara , perunasose, salaatti
VP	Pehmeä leipä, tuorepala, juusto	Mustikkahetki	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Marjarahka	Mangokiisseli + mysli
5	Kaurapuuro, juusto Broilerivuoka , raaste	4-viljan puuro Lihakastike , perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Texmex-vuoka , salaatti, siemensekoitus	Vehnähiutalepuuro Kalakeitto , rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihaperunasoselaa- tikko , lämmin kasvis, sa- laatti
VP	Luonnon jogurtti + marjat	Tuoremarjakiisseli	Hedelmäsmoothie, leikkele	Suklaapuuro	Mansikkakiisseli + mysli
6	Kaurapuuro Possukastike , perunat, raaste	4-viljan puuro Ohrasuurimopuuro , marjat, rukiinen karjalanpiirakka, kanan- munaviipale, tuorepala	Ruishiutalepuuro, leikkele Kaksi kalaa sitruunakastik- keessa , perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakastike , tumma minispagetti, salaatti	Kaurapuuro Pinaattihukaiset , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti
VP	Luonnon jogurtti + marjat	Hedelmärahka	Marjasmoothie	Persikkakiisseli + mysli	Omenapiirakka

Lisäksi aamu- ja välipalalla on tarjolla runsaskuituista pehmeää leipää ja näkkileipää, hedelmää ja kasvista. Aamupalalla on myös hedelmä –tai marjasosetta.

Ateriaan kuuluu myös rasvatonta maitoa/piimää ja salaatin kastike kun tarjolla on salaattia.