

Koulujen ruokalista kevät 2019

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
vko 1 7 13 19	Hunajainen pata G, M,L,K riisi tomaatti-kurkku- rapeasalaatti	Neljänviljanpuuro M, L,K juusto kurkku, ruisleipä Marjasose	Makaronijauheliha- laatikko L kesäkurpitsa-tomaatti- rapeasalaatti	Lihakeitto M ,L,G,K tomaatti ruisleipä	Sitruunainen kalaleike M, L,K perunasose L kermaviilikastike L,G,K kiinankaali-paprikasekoitus- persikka
vko 2 8 14 20	Uunimakkara M,L,G,K perunasose L kaali-punakaali-pikkelssi	Kasvissoseikeitto L,G ,K paprika keittokinkku ruispala Mansikkakiisseli M,L,G,K	Riisibroilerivuoka L,G,K kiinankaali-ananas- kesäkurpitsa	Jauhelihakastike G, M, L, K pasta M, L, K rapeasalaattisekoitus-tomaatti	Tomaattinen kala G, M, L, K perunat rapeasalaatti-kurkku-paprika
vko 3 9 15 21	Pyttipannu M, L, G, K mandariini-kesäkurpitsa- rapeasalaatti	Possuhöystö G, M, L, K perunat coleslawsalaatti	Kalakeitto L, G, K kurkku ruisleipä	Kebabkiusaus L,G,K kiinankaali-paprika-ananas	Pinaattiohukainen M, L perunaviipalelaatikko L, puolukkahillo rapeasalaatti-kurkku-punasipuli
vko 4 10 16 22	Maksalaatikko M,L,G,K pikkuporkkana puolukkahillo rapeasalaatti-paprika- hunajameloni	Kasvisnakkikastike L, G perunat kiinankaali-kurkku-persikka	Italianpata M, L, K rapeasalaatti-paprika- hunajameloni	Viikolla 16: Broileripihvi L, K perunasose L mango-majoneesikastike L, G salaattisekoitus Mämmi M,L,K	Jauhelihipihvi M, L, G, K perunasose L kurkku-cantaloupe-rapeasalaatti
vko 5 11 17	Makkarakeitto M, L, G, K tomaatti ruisleipä	Hedelmäinen broilerikastike G, M, L, K riisi kukkakaali-paprika-ananas- rapeasalaatti	Lasagne L kaali-kurkku- persikkasalaatti	Kalamurekepihvi G, M, L perunasose L kermaviilikastike L, G, K kesäkurpitsa-tomaatti- salaattisekoitus	Ohrasuurimopuuro L, K kurkku, kinkkuleikkele ruissämpylä Kuningatarkiisseli
6 12 18	Mifupastavuoka L, K meloni-kurkku-rapeasalaatti	Viikolla 18: Nakit M, L, G, K perunasose L rapeasalaatti-kurkku-meloni	Kolmenkalankastike G, L, K perunat kesäkurpitsa-tomaatti- rapeasalaatti	Toiveruokapäivä: vko:18: Lihapullat, perunasose, rapea-kurkku-vesimeloni	Broilerikiusaus L, G, K maustekurkku kaali-paprika-persikkasalaatti

M =maidoton, L= laktoositon, K=kananmunaton, G=gluteeniton