

**Koulujen ruokalista syksy 2019**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
vko 33 39 45 51	<b>Hunajainen broilerista G,M,L,K</b> <b>Hunajainen mifupata</b> riisi tomaatti-kurkku- rapeasalaatti	<b>Kaurahiutalepuuro M,L,K</b> juusto kurkku, ruisleipä Marjasose	<b>Makaronijauheliha- laatikko L</b> <b>Soijamakaronilaatikko</b> kesäkurpitsa-tomaatti- rapeasalaatti	<b>Lihakeitto M,L,G,K</b> <b>Porkkanajuustokeitto</b> tomaatti ruisleipä	<b>Sitruunainen kalaleike M,L,K</b> <b>Kasvispuikko</b> perunasose L kermaviilikastike L,G,K porkkanaraaste punajuuriviipale
vko 34 40 46 52	<b>Uunimakkara M,L,G,K</b> <b>Soijamakkara</b> perunasose L rapeasalaattisekoitus- tomaatti-suolakurkku	<b>Kasvisseuseitto L,G,K</b> paprikamix keittokinkku ruispala <b>Mansikkakiisseli</b>	<b>Riisibroilerivuoka L,G,K</b> <b>Riisimifuvuoka</b> kiinankaali-ananas- kesäkurpitsa	<b>Jauhelihakastike G,M,L,K</b> <b>Kasvisbolognese</b> pasta M,L,K kaali-punakaali-pikkelsi	<b>Uunikala G, M,L,K</b> <b>Mango-uuniuorn</b> perunat rapeasalaatti-kurkku-paprika
vko 35 41 47	<b>Pyttipannu M,L,G,K</b> <b>Kasvispyttipannu</b> tomaatti-kesäkurpitsa- rapeasalaatti	<b>Mannapuuro L,K</b> kinkkumakkara porkkanapala lanttupala Sekamarjakiisseli	<b>Kalakeitto L,G,K</b> <b>Curryinen kevätkitto</b> kurkku ruisleipä	<b>Kebabkiausaus L,G,K</b> <b>Pomodorossovuoka</b> porkkanaraaste lantturaaste	<b>Pinaattiohukainen M,L</b> perunaviipalelaatikko L, puolukkahillo rapeasalaatti-kurkku-tomaatti salaattijuusto
vko 36 42 48	<b>Maksalaatikko M,L,G,K</b> <b>Tomaattinen kasvisriisivuoka</b> pikkuporkkana puolukkahillo rapeasalaatti-paprika	<b>Nakkikastike M, L, K,G</b> <b>Kasvisnakkikastike</b> perunat porkkanaraaste sinappirelish	<b>Italianpata M, L, K</b> <b>Italianpatakasvis</b> kiinankaali-porkkanasuikale- hunajameloni	<b>Juustoinen kahdenkalankeitto L,G,K</b> <b>Täyteläinen papukeitto</b> paprika ruisleipä	<b>Jauhelihapihvi M,L,G,K</b> <b>Porkkanapihvi</b> perunasose L kurkku-cantaloupe-rapeasalaatti
vko 37 43 49	<b>Makkarakeitto M,L,G,K</b> <b>Soija-kasviskeitto</b> tomaatti ruisleipä	<b>Lasagne L</b> <b>Härkkislasagne</b> persikka-kurkku- kiinankaali	<b>Hedelmäinen broilerikastike M,L,G,K</b> <b>Linssi muhennos riisi</b> kukkakaali-paprika- rapeasalaatti	<b>Kalamurekepihvi G, M, L</b> <b>Kasvispihvi</b> perunasose L kermaviilikastike L,G,K kesäkurpitsa-salaattisekoitus punajuuri	<b>Ohrasuurimopuuro L,K</b> kurkku, kinkkuleikkele ruissämpylä Kuningatarkiisseli
38 44 50	<b>Lihaperunaviipalelaatikko L,K</b> <b>Mausteinen kasvislaatikko</b> rapeasalaatti-paprika sekavihannes	<b>Hernekeitto M,L,G ,K</b> <b>Hernekasviskeitto</b> porkkana kukkakaali Maalaispolakka	<b>Kolmenkalankastike G,L,K</b> <b>Sitruunainen papukastike</b> peruna kesäkurpitsa-tomaatti- rapeasalaatti	<b>vko 38: Broilernuggetit</b> <b>Qourn nugget, perunasose</b> rapea-kurkku-vesimeloni <b>vko 44: Tortilla, rapea-kurkku- ananassalaatti</b> <b>vko 50: Lihapullat, perunasose,</b> rapea-kurkku-vesimeloni	<b>Broilerikiausaus L,G,K</b> <b>Kasviskiusaus L,G,K</b> maustekurkku kaali-paprikamix

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