

RUOKALISTA 2021 - 2022
KOULUT VIKKO 1/6

MAANANTAI	KALKKUNAKASTIKE M,G,K / TOMAATTI-LINSSIKASTIKE L,K - keit. perunat - jenkki-persikka-retiisi - mustaherukkahillo
TIISTAI	KASVISSOSEKEITTO L,G,K - keitetty kananmuna - riisipiirakka VL,K - kurkkuviipaleet - siemensekoitus
KESKIVIIKKO	KIRJOLOHIKIUSAUS L,G,K / TEXMEX-TARHURINKIUSAUS L,G,K - lämmin parsakaali - punajuuri-omenasalaatti - jenkki-suikale
TORSTAI	HERNEKEITTO M,G,K / KASVISHERNEKEITTO M,G,K - tumma sämpylä - Edam-juusto L - paprika - hedelmä
PERJANTAI	PORKKANAPIHVIT M,G,K - perunasose L,G,K - kasvissalaatti

Aterioilla tarjolla lisäksi ruokajuoma, leipä, ravintorasva. Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla henkilökunnalta.

Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

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

RUOKALISTA 2021 - 2022
KOULUT VIKKO 2/6

MAANANTAI	BROILERIJAUHELIIHAKAITTO M,G,K / PUNAJUURISOSEKEITTO L,G,K - kaurapalat - jääsalaatti - hedelmä
TIISTAI	POSSUKASTIKE L,K / TOFUKASTIKE M,G,K - keitetyt perunat - salaattisekoitus-tomaatti
KESKIVIIKKO	JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO M / HÄRKÄPAPUMAKARONILAATIKKO M - kaali-punakaali-ananassalaatti - lämmin papu
TORSTAI	PÄIJÄNTEEN KALAPYÖRYKÄT L,G / KASVISKVINOAPIHVIT M,G,K - perunasose L - salsa-remouladekastike L,G - jenkki-paprikamixsalaatti
PERJANTAI	KAURAHELMIPUURO L,G,K / PORKKANASOSEKEITTO L,G,K - mustikkakiisseli M,G,K - rouheruisviipale - leikkele - lanttupalat - siemensekoitus

Aterioilla tarjolla lisäksi ruokajuoma, leipä, ravintorasva
Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla henkilökunnalta.

Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

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

RUOKALISTA 2021 - 2022
KOULUT VIKKO 3/6

MAANANTAI	LOHIKEITTO L,G,K / TOMAATTI-LINSSIKEITTO L,G,K - ruseväs - kurkku - hedelmä
TIISTAI	MAKSALAATIKKO M,G,K / HÄRKÄPAPU- PERUNASOSELAATIKKO M,G,K - rouheruisviipale - porkkanaraaste - puolukkahillo
KESKIVIIKKO	KASVISBOLOGNESE M,G,K - kolmen värin pasta M,K - kiinankaali-herne-kurpitsasalaatti
TORSTAI	LIHAKEITTO M,G,K / SIENI-KASVISKEITTO M,K - ruisvuoka - Polar sulatejuusto L - kukkakaalipalat MUSTIKKARAHKA L,G,K
PERJANTAI	KANAPUIKOT M,K / KASVISJALAPENOTIKUT M,G,K - perunasose L - jenkki-cantaloupemelonisalaatti

Aterioilla tarjolla lisäksi ruokajuoma, leipä, ravintorasva
Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

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

RUOKALISTA 2021 - 2022
KOULUT VIKKO 4/6

MAANANTAI	JAUHELIIHAKKEITTO M,G,K / SOIJAROUHEKEITTO M,G,K - ruispyörö - juustoviipaleet L - jääsalaatti - hedelmä
TIISTAI	LINSSI-KASVISLASAGNETTE L,K - ruisvuokaviipaleet - lämmin porkkanaviipale - jenkki-paprikasalaatti
KESKIVIIKKO	LIMEKALA L,G,K / MIFU-LIMEKASTIKE L,G,K - keitetyt perunat - kiinankaali-porkkanaraaste
TORSTAI	UUNIMAKKARA M,G,K / SOIJAMAKKARA M,G - perunasose L - tomaatti - salaattisekoitus - grillisalaatti M,G,K
PERJANTAI	BROILERI-KASVISKASTIKE M,G,K / PAPUSTROGANOFF M,G,K - keitetyt perunat - kaali-persikkasalaatti

Aterioilla tarjolla lisäksi ruokajuoma, leipä, ravintorasva
Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

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

RUOKALISTA 2020 - 2021
KOULUT VIKKO 5/6

MAANANTAI	JAUHELIHAKASTIKE M,K / SOIJAROUHEKASTIKE M,G,K - spagetti M,K - jenkki-punakaali-kesäkurpitsasalaatti
TIISTAI	KALKKUNA-JUURESVUOKA L,G,K / QUORN-JUURESVUOKA L,G,K - porkkanaraaste - raejuusto L,G,K
KESKIVIIKKO	OHRAPUURO L,K/ BATAATTI-PORKKANASOSEKEITTO L,G,K - marjakiisseli M,G,K - ruiseväs - leikkele - tomaattiviipale - siemensekoitus
TORSTAI	LOHIMUREKEVUOKA M,G,K / KASVISMUREKE L,G,K - keitetyt perunat - kermaviilikastike L,G,K - kiinankaali-savonansalaatti-kukkakaali
PERJANTAI	CHILI SIN CARNE M,G,K - riisi - salaattisekoitus-ananas

Aterioilla tarjolla lisäksi ruokajuoma, leipä, ravintorasva.
Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

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

RUOKALISTA 2021 - 2022
KOULUT VIKKO 6/6

MAANANTAI	TÄYTELÄINEN KANAKEITTO L,G,K / TOFU-CURRYKEITTO L,G,K - perunarieska M,G,K - porkkanapalat - hedelmä
TIISTAI	SADONKORJUUN LIHAPATA M,G,K / SADONKORJUUN MIFUPATA M,G,K - keitetyt perunat - jenkki-omenasalaatti
KESKIVIIKKO	PINAATTIOHUKAISET L - juusto-vihannessalaatti L - puolukkahillo
TORSTAI	NAKKIKASTIKE M,K / EGGIEKASTIKE M - keitetyt perunat - lanttu-porkkanaraaste
PERJANTAI	MERELLINEN PASTAVUOKA L,K / PUNAJUURI-AURAPASTAVUOKA L,K - lämmin herne - salaattisekoitus-hunajameloni

Aterioilla tarjolla lisäksi ruokajuoma, leipä, ravintorasva. Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla henkilökunnalta.

Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa

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