

RUOKALISTA 2022 - 2023
KOULUT VIKKO 1/6

| | |
|-------------|---|
| MAANANTAI | KANAKASTIKE M,G,K / TOMAATTI-LINSSIKASTIKE L,K - keit. perunat - lämmin porkkanaviipale - punakaali+persikka - mustaherukkahillo |
| TIISTAI | KASVISSOSEKEITTO L,G,K - keitetty kananmuna - riisipiirakka L,K - kurkkuviipaleet - siemensekoitus |
| KESKIVIIKKO | KIRJOLOHIKIUSAUS L,G,K / TEXMEX-HÄRKISPAISTOS L,G,K - lämmin parsakaali - porkkana+retikkaraaste - punajuurikuutiot |
| TORSTAI | HERNEKEITTO M,G,K / KASVISHERNEKEITTO M,G,K - tumma sämpylä - Edam-juusto L - paprika - hedelmä |
| PERJANTAI | PORKKANAPIHVIT M,G,K - perunasose L - juusto-vihannessalaatti L,G,K - oliiviviipaleet |

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 2022 - 2023
KOULUT VIKKO 2/6

| | |
|-------------|---|
| MAANANTAI | BROILERIJAUHELIIHAKUITTO M,G,K / PUNAJUURISOSEKEITTO L,G,K - juusto L - kaurapalat - jääsalaatti - hedelmä |
| TIISTAI | POSSUKASTIKE L,K / TOFUKASTIKE M,G,K - keitetyt perunat - salaattisekoitus-tomaatti |
| KESKIVIikko | JAUHELIHA-MAKARONIVUOKA M,K / KASVISPASTAVUOKA L,K - lämmin sadonkorjuukasvis - kaali+punakaali+ananassalaatti |
| TORSTAI | JÄRVIKALAPUIKOT L,G / KASVIS-JALAPENOTIKUT M,G,K - perunasose L - salsa-remouladekastike L,G - jenkki-papumix-kesäkurpitsa |
| PERJANTAI | KAURAHMELMIPUURO 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 2022 - 2023
KOULUT VIikko 3/6

| | |
|-------------|---|
| MAANANTAI | KALAKEITTO L,G,K / TOMAATTI-LINSSIKEITTO L,G,K - maksamakkara G,M,K - ruiseväs - kurkku - hedelmä |
| TIISTAI | KAALILAATIKKO M,K / KAALI-KASVISLAATIKKO M,K,G - rouheruisviipale - porkkanaraaste - puolukkahillo |
| KESKIVIKKKO | KASVISBOLOGNESE M,G,K - täysjyväpasta penne M,K - kiinankaali-paprika-kurpitsasalaatti |
| TORSTAI | LIHAKEITTO M,G,K / SIENI-KASVISKEITTO M,K - ruisvuoka - Polar sulatejuusto L - kukkakaalipalat MARJARAHKA L,G,K |
| PERJANTAI | TORTILLAT M,K BROILERITÄYTE M,G,K / HÄRKISTÄYTE M,G,K - jenkki+kurkku - tomaatti - punasipuli - salsakastike - thousand island-kastike |

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 2022 - 2023
KOULUT VIKKO 4/6

| | |
|-------------|---|
| MAANANTAI | JAUHELIIHAKUITTO M,G,K / SOIJAROUHEKEITTO M,G,K - ruispyörö - juustoviipaleet L - jääsalaatti - hedelmä |
| TIISTAI | LINSSI-KASVISLASAGNETTE L,K - ruisvuokaviipaleet - lämmin porkkanaviipale - jenkki-kurkkusuikaleet-paprikamix |
| KESKIVIIKKO | LIMEKALA L,G,K / MIFU-LIMEKASTIKE L,G,K - keitetyt perunat - punajuuri+omenasalaatti - kiinankaalisuikale |
| TORSTAI | UUNIMAKKARA M,G,K / METSÄSIENIKÄÄRYLE M,G,K - perunasose L - salaattisekoitus-tomaatti - grillisalaatti M,G,K |
| PERJANTAI | KALKKUNA-KASVISKASTIKE M,G,K / PAPUSTROGANOFF M,G,K - keitetyt perunat - kaaliraaste+ananas - mustaherukkahillo |

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 2022 - 2023
KOULUT VIKKO 5/6

| | |
|-------------|--|
| MAANANTAI | JAUHELIIHAKASTIKE M,K / SOIJAROUHEKASTIKE M,G,K - spagetti M,K - jenkki+persikkakuutiot - retiisisuikale |
| TIISTAI | TEXMEX-BROILERIKIUSAUS L,G,K / TEXMEX-TARHURINPAISTOS L,G,K - lämmin maissi - porkkanaraaste - raejuusto L,G,K |
| KESKIVIIKKO | OHRAPUURO L,K/ BATAATTI-PORKKANASOSEKEITTO L,G,K - marjakiisseli M,G,K - ruiseväs - leikkele - tomaattiviipale - siemensekoitus |
| TORSTAI | LOHIMUREKEPIHVIT M,G,K / PINAATTI-RAEJUUSTONAPPI L,G,K - keitetyt perunat - kermaviilikastike L,G,K - kiinankaali+savonansalaatti-kurkku |
| PERJANTAI | CHILI SIN CARNE M,G,K - riisi - salaattisekoitus - kesäkurpitsa - cantaloupemelonikuutiot |

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 2022 - 2023
KOULUT VIKKO 6/6

| | |
|-------------|---|
| MAANANTAI | TÄYTELÄINEN KANAKEITTO L,G,K / TOFU-CURRYKEITTO L,G,K - perunarieska M,K - porkkanapalat - hedelmä |
| TIISTAI | SADONKORJUUN LIHAPATA M,G,K / SADONKORJUUN MIFUPATA M,G,K - keitetyt perunat - jenkki-omenakuutiot - paprikakuutiot |
| KESKIVIIKKO | PINAATTIOHUKAISET L - perunasose L - kasvissalaatti - puolukkahillo |
| TORSTAI | LIHAPULLAT KASTIKKEESSA M,K / SOIJAPYÖRYKÄT KASTIKKEESSA M,G - keitetyt perunat - porkkana+lantturaaste |
| PERJANTAI | MERELLINEN PASTAVUOKA L,K / PUNAJUURI-AURAPASTAVUOKA L,K - lämmin herne - salaattisekoitus-hunajameloni kuutiot |

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