

RUOKALISTA 2023 - 2024
KOULUT VIIKKO 1/6

MAANANTAI	POSSUKASTIKE L, K Tofukastike M, G, K -keitetyt perunat -kaali + persikkasalaatti
TIISTAI	MERELLINEN PASTAVUOKA L, K Punajuuri-Aurapastavuoka L, K -herne -kiinankaali + salaattisekoitus + hunajamelonikuutiosalaatti
KESKIVIIKKO	KAURAHELMIPUURO L, G, K -mustikkakiisseli M, G, K -rouheruisviipaleet -kalkkunaleikkele -juurespala
TORSTAI	LIHAPYÖRYKÄT M, K Punajuuri-pyörykät M, G, K -perunasose L, G -jenkki + tomaatti + kesäkurpitsasuikalesalaatti
PERJANTAI	BROILERIKIUSAUS L, G, K Härkis-juuresvuoka L, G, K -höyrytetty maissi -porkkanaraaste

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 2023 - 2024
KOULUT VIIKKO 2/6

MAANANTAI	BROILERIKEITTO M, G, K TOFU-CURRYKEITTO L, G, K - kaurapalat - jääsalaatti - hedelmäpalat
TIISTAI	UUNIMAKKARA M, G, K KASVISKÄÄRYLEET M, G, K - perunasose L, G - salaattisekoitus - tomaatti - suolakurkkukuutiot
KESKIVIIKKO	PINAATTIKEITTO L, K - keitetty kananmuna - ruiseväs - kurkkuviipaleet - siemensekoitus
TORSTAI	SITRUUNAINEN KALAKASTIKE L, G, K MIFU-KASTIKE L, G, K - keitetyt perunat - punajuurisalaatti - jenkkisuikale
PERJANTAI	JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO M, G, K HÄRKÄPAPU-PERUNASOSELAATIKKO M, G, K - höyrytetyt keltaiset porkkanasuikaleet - kiinankaali + mandariinisalaatti

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 2023 - 2024
KOULUT VIikko 3/6

MAANANTAI	KALAKEITTO L, G, K TOMAATTI-LINSSIKEITTO L, G, K - ruiseväs - maksamakkara M, G, K - paprikasuikaleet
TIISTAI	PINAATTI-RAEJUUSTONAPPI L, G, K - perunasose L, G - kasvissalaatti M, G, K - papumix
KESKIVIKKO	JAUHELIHA-MAKARONI-VUOKA M, K KASVIS-PASTAVUOKA L, K - höyrytetyt sadonkorjuukasvikset - kaali + punakaali + ananassalaatti
TORSTAI	TORTILLAT M, K BROILERITÄYTE M, G, K HÄRKISTÄYTE M, G, K - salaattisekoitus + kurkkukuutio + tomaattisalaatti - punasipuli - salsakastike - thousand island-kastike
PERJANTAI	LIHAKEITTO M, G, K SIENI-KASVISKEITO M, K - ruisruutu - kurkkuviipaleet - porkkanapalat

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 2023 - 2024
KOULUT VIKKO 4/6

MAANANTAI	JAUHELIIHAKASTIKE M, K SOIJAROUHEKASTIKE M, G, K - keitetty spagetti M, K - jenkki + persikkasalaatti
TIISTAI	KASVISSOSEKEITTO L, G, K - riisipiirakka L, K - kurkkuviipaleet - polar sulatejuusto - siemensekoitus
KESKIVIIKKO	LOHIMUREKEPIHVIT M, G, K PORKKANAPIHVIT M, G, K - keitetyt perunat - tillikastike L, K - kiinankaali + paprikakuutiosalaatti - punajuurikuutiot
TORSTAI	VÄRIKÄS BROILERIKASTIKE M, K PAPUSTROGANOFF M, G, K - keitetty ohrahelmi - salaattisekoitus - tomaattikuutiot - mustaherukkahillo
PERJANTAI	KAALILAATIKKO M, K KAALI-KASVISLAATIKKO M, G, K - ruisvuokaviipaleet - porkkanaraaste - puolukkahillo

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 2023 - 2024
KOULUT VIIKKO 5/6

MAANANTAI	JAUHELIIHAKUITTO M, G, K SOIJAROUHEKEITTO M, G, K - ruispyörö M, K - jääsalaatti - hedelmäpalat
TIISTAI	LINSSI-LASAGNETTE M, K - höyrytetyt porkkanaviipaleet - jenkkisuikale - kurkkusuikale - paprikamix
KESKIVIIKKO	NAKKIKASTIKE M, K EGGIE-NAKKIKASTIKE M, -keitetyt perunat -kaali + porkkana + ananasmurskasalaatti
TORSTAI	KALAPUIKOT M KASVISJAUHISPYÖRYKÄT M, G, K - keitetyt perunat - kermaviilikastike L, G - salaattisekoitus - punajuurikuutiot
PERJANTAI	HÄRKISBOLOGNESE M, G, K - simpukkapasta M, K - rouheruisviipaleet - kiinankaalisuikaleet - kurpitsasalaatti - paprikakuutiot

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 2023 - 2024
KOULUT VIKKO 6/6

MAANANTAI	TÄYTELÄINEN KANAKEITTO L, G, K PUNAJUURISOSEKEITTO L, G, K - ruispyörö - kurkkuviipaleet - juurespalat
TIISTAI	SADONKORJUUN LIHAPATA M, G, K SADONKORJUUN MIFUPATA M, G, K - keitetyt perunat - jenkkisuikale + omena + paprikakuutiosalaatti
KESKIVIikko	PINAATTIOHUKAISET L - perunasose L, G - porkkanaraaste - raejuusto L - puolukkahillo
TORSTAI	HERNEKEITTO M, G, K/ KASVIS-HERNEKEITTO M, G, K - ruiseväs - edam-juustoviipaleet L - tomaattiviiipale
PERJANTAI	KIRJOLOHIKIUSAUS L, G, K/ TARHURINPAISTOS L, G, K - höyrytetty papu-porkkanamix - punajuuri + omenakuutiosalaatti - salaattisekoitus

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