

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	<b>Pienet kalamurekepihvit</b> , kastike, perunasose, raaste	<b>Kuntoilijan puuro</b> , kiisseli, porkkana-grahampiiirakka, tuorepala	<b>Mustamakkara</b> , kastike, perunat, salaatti, puolukkahillo	<b>Aurinkoinen broilerikeitto</b> , rieska, juusto, tuorepala	<b>Jauhelihamakaronilaatikko</b> , lämmin kasvis, raaste
2	<b>Lihapullat</b> , kastike, perunasose, raaste	<b>Värikäs linssipata</b> , moniviljariisi, salaatti, tuorepala	<b>Uunikala</b> , perunat, salaatti	<b>Makkarakeitto</b> , tuoreleipä, juusto, tuorepala	<b>Lasagnette</b> , salaatti
3	<b>Broileripaistos</b> , salaatti	<b>Talonpäivä</b>	<b>Kalapuikot</b> , kermaviilikastike, perunasose, salaatti	<b>Nakkikastike</b> , perunat, raaste	<b>Hernekeitto</b> , tuoreleipä, juusto, tuorepala  Letut ja hilloke
4	<b>Lindströminpihvit</b> , kastike, perunasose, salaatti	<b>Tonnikalapastavuoka</b> , lämmin kasvis, salaatti	<b>Broilerikastike</b> , moniviljariisi, salaatti	<b>Jauhelihakeitto</b> , tuoreleipä, juusto, tuorepala	<b>Uunimakkara</b> , perunasose, raaste
5	<b>Broilerivuoka</b> , salaatti	<b>Lihakastike</b> , perunat, salaatti	<b>Herkuttelijan kasviskiusaos</b> , salaatti	<b>Kalakeitto</b> , rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	<b>Jauhelihaperunasoselaatikko</b> , salaatti
6	<b>Possukastike</b> , perunat, salaatti	<b>Riisipuuro</b> , marjat, tuoreleipä, leikkele, tuorepala	<b>Limekala</b> , perunat, salaatti	<b>Jauhelihakastike</b> , tumma minispagetti, salaatti	<b>Pinaattiohukaiset</b> , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti

Ateriaan kuuluu myös rasvatonta maitoa/piimää, runsaskuituista näkkileipää, kasvimargariinia ja salaatin kastike kun tarjolla on salaattia.

Salaatit tarjotaan komponentteina.



# Ruokalista, koulut syksy 2023

(muutokset mahdollisia)

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>1</b>	Kaurapuuro, juusto <b>Pienet kalamurekepihvit</b> , kastike, perunasose, raaste	4-viljan puuro <b>Kuntoilijan puuro</b> , kiisseli, porkkana-grahampiiirakka, tuorepala	Ruishiutalepuuro <b>Mustamakkara</b> , kastike, perunat, salaatti, puolukkahillo	Vehnähiutalepuuro <b>Aurinkoinen broilerikeitto</b> , rieska, juusto, tuorepala	Kaurapuuro <b>Jauhelihamakaronilaatiko</b> , lämmin kasvis, raaste
<b>VP</b>	Luonnon jogurtti + mysli	Marjasmoothie	Omenakiisseli	Mansikka-raparperivispipuuro	Pehmeä leipä, tuorepala, leikkele
<b>2</b>	Kaurapuuro <b>Lihapullat</b> , kastike, perunasose, raaste	4-viljan puuro, leikkele <b>Värikäs linssipata</b> , moniviljariisi, salaatti, tuorepala	Ruishiutalepuuro <b>Uunikala</b> , perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro <b>Makkaraakeitto</b> , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro <b>Lasagnette</b> , salaatti
<b>VP</b>	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Riisipuuro ja marjasose	Hedelmäsalaatti	Herukkainen pirtelö	Raparperikiisseli + mysli
<b>3</b>	Kaurapuuro <b>Broileripaistos</b> , salaatti	4-viljan puuro <b>Talonpäivä</b>	Ruishiutalepuuro <b>Kalapuikot</b> , kermaviilikastike, perunasose, salaatti	Vehnähiutalepuuro <b>Nakkikastike</b> , perunat, raaste	Kaurapuuro <b>Hernekeitto</b> , tuoreleipä, juusto, tuorepala <i>Letut + hilloke</i>
<b>VP</b>	Pehmeä leipä, tuorepala, juusto	Tuoremarjakiisseli + mysli	Hedelmärahka	Mustaherukkakiisseli	Kaura-mustikkapikari
<b>4</b>	Kaurapuuro <b>Lindströminpihvit</b> , kastike, perunasose, salaatti	4-viljan puuro <b>Tonnikalapastavuoka</b> , lämmin kasvis, salaatti	Ruishiutalepuuro <b>Broilerikastike</b> , moniviljariisi, salaatti	Vehnähiutalepuuro <b>Jauhelihakeitto</b> , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro <b>Uunimakkara</b> , perunasose, raaste
<b>VP</b>	Pehmeä leipä, tuorepala, leikkele	Mustikkahetki	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Marjarahka	Mangokiisseli + mysli
<b>5</b>	Kaurapuuro, juusto <b>Broilerivuoka</b> , salaatti	4-viljan puuro <b>Lihakastike</b> , perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro <b>Herkuttelijan kasviskiusaus</b> , salaatti	Vehnähiutalepuuro <b>Kalakeitto</b> , rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Kaurapuuro <b>Jauhelihaperunasoselaatikko</b> , salaatti
<b>VP</b>	Luonnon jogurtti + marjat	Tuoremarjakiisseli	HedelmäsMOOTHIE, leikkele	Suklaapuuro	Mansikkakiisseli + mysli
<b>6</b>	Kaurapuuro <b>Possukastike</b> , perunat, salaatti	4-viljan puuro <b>Riisipuuro</b> , marjat, tuoreleipä, leikkele, tuorepala	Ruishiutalepuuro, leikkele <b>Limekala</b> , perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro <b>Jauhelihakastike</b> , tumma minispagetti, salaatti	Kaurapuuro <b>Pinaattiohukaiset</b> , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti
<b>VP</b>	Luonnon jogurtti + marjat	Hedelmärahka	Marjasmoothie	Persikkakiisseli + mysli	Omenapiirakka

Lisäksi aamu- ja välipalalla on tarjolla runsaskuituista pehmeää leipää ja näkkileipää, hedelmää ja kasvista. Aamupalalla on myös hedelmä -tai marjasosetta.

Ateriaan kuuluu myös rasvatonta maitoa/piimää ja salaattikastike kun tarjolla on salaattia.