

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Pienet kalamurekepihvit , kastike, perunasose, raaste, tuorepala	Viljainen voimapuuro , kiisseli, porkkana-grahampiiirakka, tuorepala	Jauhelihamakaroni-laatikko , lämmin kasvis, raaste	Aurinkoinen broilerikeitto , rieska, juusto, tuorepala	Talon päivä
2	Lihapullat , kastike, perunasose, raaste	Härkis-bolognese , täysjyvä penne pasta, salaatti, tuorepala	Uunikala , perunat, salaatti	Makkarakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Lasagnette , salaatti
3	Broilerikastike , moniviljariisi, salaatti	Kalapuikot , kermaviili-kastike, perunasose, salaatti	Mustamakkara , perunat, salaatti, puolukkahillo	Hernekeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala Letut ja hilloke	Nakkikastike , perunat, salaatti
4	Possukastike , perunat, salaatti	Kahden kalan pastavuoka , lämmin kasvis, salaatti	Lindströminpihvit , kastike, perunasose, salaatti	Jauhelihakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Uunimakkara , perunasose, raaste
5	Broileripaistos , lämmin kasvis, raaste	Lihakastike , perunat, salaatti	Kasviskiusaus , salaatti	Kalakeitto , rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Jauhelihaperunasoselaatikko , salaatti
6	Kinkkukiusaus , lämmin kasvis, salaatti	Riisipuuro , marjat, tuoreleipä, leikkele, tuorepala	Sitruunainen tuorejuustokala , perunat, salaatti	Jauhelihakastike , tumma minispagetti, salaatti	Pinaattiohukaiset , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti

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

Salaatit tarjotaan komponentteina.



PÄIKÄNNE

Ruokalista, koulut syksy 2022

(muutokset mahdollisia)

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Kaurapuuro Pienet kalamurekepihvit , kastike, perunasose, raaste, tuorepala Luonnon jogurtti + mysli	4-viljan puuro Viljainen voimapuuro , kiisseli, porkkana-grahampiirakka, tuorepala Lämpimät voileivät	Ruishiutalepuuro Jauhelihamakaronilaatikko , lämmin kasvis, raaste Omenakiisseli	Vehnähiutalepuuro Aurinkoinen broilerikeitto , rieska, juusto, tuorepala Mansikka-raparperivispipuuro	Kaurapuuro Talon päivä Pehmeä leipä, tuorepala
2	Kaurapuuro Lihapullat , kastike, perunasose, raaste VP Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	4-viljan puuro Härkis-bolognese , täysjyvä penne pasta, salaatti, tuorepala Marjasmoothie	Ruishiutalepuuro Uunikala , perunat, salaatti Hedelmäsalaatti	Vehnähiutalepuuro Makkarakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala Herukkainen pirtelö	Kaurapuuro Lasagnette , salaatti Raparperikiisseli + mysli
3	Kaurapuuro Broilerikastike , moniviljariisi, salaatti VP Pehmeä leipä, tuorepala	4-viljan puuro Kalapuikot , kermaviilikastike, perunasose, salaatti Hedelmärahka	Ruishiutalepuuro Mustamakkara , perunat, salaatti, puolukkahillo Tuoremarjakiisseli + mysli	Vehnähiutalepuuro Hernekeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala Letut + hilloke	Kaurapuuro Nakkikastike , perunat, salaatti Mustaherukkakiisseli
4	Kaurapuuro Possukastike , perunat, salaatti VP Pehmeä leipä + tuorepala	4-viljan puuro Kahden kalan pastavuoka , lämmin kasvis, salaatti Mustikkahetki	Ruishiutalepuuro Lindströminpihvit , kastike, perunasose, salaatti Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala Marjarahka	Kaurapuuro Uunimakkara , perunasose, raaste Mangokiisseli + mysli
5	Kaurapuuro Broileripaistos , lämmin kasvis, raaste VP Luonnon jogurtti + marjat	4-viljan puuro Lihakastike , perunat, salaatti Tuoremarjakiisseli	Ruishiutalepuuro Kasviskiusaus , salaatti Hedelmäsoothie	Vehnähiutalepuuro Kalakeitto , rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala Suklaapuuro	Kaurapuuro Jauhelihaperunasoselaatikko , salaatti Mansikkakiisseli + mysli
6	Kaurapuuro Kinkkukiusaus , lämmin kasvis, salaatti Luonnon jogurtti + marjat	4-viljan puuro Riisipuuro , marjat, tuoreleipä, leikkele, tuorepala Hedelmärahka	Ruishiutalepuuro Sitruunainen tuorejuustokala , perunat, salaatti Marjasmoothie	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakastike , tumma minispagetti, salaatti Persikkakiisseli + mysli	Kaurapuuro Pinaattiohukaiset , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti Marjapiirakka

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.