

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Broileripaistos / Kukka-kaalipaistos , raaste	Kuntoilijan puuro , kiisseli, grahampiirakka, kananmuna, tuorepala	Talon päivä	Kalakeitto / Tomaattinen linssisosekeitto , rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Jauhelihamakaronilaatikko / Kasvismakaronilaatikko , lämmin kasvis, salaatti
2	Lihapullat / Tex mex pyörykät , kastike, perunasose, raaste	Uunikala / Falafelpaistos , perunat, salaatti	Maukas quornkiusaus , salaatti	Aurinkoinen broilerikeitto / Kasviskookoskeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Lasagnette / Sadonkorjuunlasagnette , salaatti
3	Broilerikiusaus / Kikherne-bataattivuoka , raaste	Possukastike / Nyhtökaurastroganoff , perunat, salaatti	Koululaisen kalaleike / Kasviskepukka , kerma- viilikastike, perunasose, salaatti	Jauhelihakeitto / Linssikeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Uunimakkara / Kasvimakkara , perunasose, salaatti
4	Tonnikalapastavuoka / Uunipasta , raaste	Ohrasuurimopuuro , marjat, tuoreleipä, kananmuna, hernehummus, tuorepala	Nakkikastike / Chili sin carne , perunat, salaatti	Broileripihvit / Puutarhurinpihvit , kastike, perunasose, salaatti	Hernekeitto / Savutofuhernekeitto , tuorepala Letut ja hilloke
5	Kirjolahipyörykät / Falafelpyörykkä , kastike, perunat, raaste	Broilerikastike / Quornkastike , kauralisäke, salaatti	Maksalaatikko / Savutofukiusaus , salaatti, puolukkahillo	Kirkas kanakeitto / Bataattisosekeitto , raejuusto, tuoreleipä, tuorepala	Jauhelihaperunasoselaatikko / Italianpata , lämmin kasvis, salaatti
6	Jauhelihakastike / Bolognesekastike , täysjyvä fusilli, raaste	Kalaa sitruunakastikkeessa / Värikäs quornpaistos , perunat, salaatti	Broilerinuudeliwokki / Tofu-nuudeliwokki , salaatti	Lihakeitto / Cowboykeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Pinaattiohukaiset , 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 kevät 26

(muutokset mahdollisia)

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Neljän viljan puuro, juusto Broileripaistos, raaste	Täysjyväkauramurot Kuntoilijan puuro, kiisseli, gra- hampiirakka, kananmuna, tuore- pala	Ruishiutalepuuro Talon päivä	Vehnähiutalepuuro Kalakeitto, rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihamakaronilaatik- ko, lämmin kasvis, salaatti
VP	Luonnon jogurtti + mysli	Marjarahka	Talon välipala	Omenakiisseli	Pehmeä leipä, paputahna, tuo- repala
2	Kaurapuuro Lihapullat, kastike, perunasose, raaste	Neljän viljan puuro, leikkele Uunikala, perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Maukas quornkiusaus, salaatti	Vehnähiutalepuuro Aurinkoinen broilerikeitto, pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Lasagnette, salaatti
VP	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Herukkainen pirtelö	Persikkavispipuuro	Maitokiisseli + hillo	Raparperikiisseli + mysli
3	Kaurapuuro Broilerikiusaus, raaste	Neljän viljan puuro Possukastike, perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Koululaisen kalaleike, kerma- viilikastike, perunasose, salaatti	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakeitto, tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Uunimakkara, perunasose, salaatti
VP	Pehmeä leipä, tuorepala, juusto	Hedelmäsalaatti	Puolukkavispipuuro	Mustikkahetki	Mangokiisseli + mysli
4	Neljän viljan puuro Tonnikalapastavuoka, raaste	Täysjyväkauramurot Ohrasuurimopuuro, marjat, tuoreleipä, kananmuna, her- nehumus, tuorepala	Ruishiutalepuuro Nakkikastike, perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro Broileripihvit, kastike, perunasose, salaatti	Kaurapuuro Hernekeitto, tuorepala <i>Letut + hilloke</i>
VP	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Mansikka-raparperikiisseli mysli	HedelmäsMOOTHIE	Mustikkakiisseli	Jogurtti, pehmeä leipä, tuorepala
5	Kaurapuuro, juusto Kirjolahipyörykät, kastike, perunat, raaste	Neljän viljan puuro Broilerikastike, kauralisäke, salaatti	Ruishiutalepuuro Maksalaatikko, salaatti, puoluk- kahillo	Vehnähiutalepuuro Kirkas kanakeitto raejuusto, tuoreleipä, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihaperunasoselaa- tikko, lämmin kasvis, salaatti
VP	Täysjyväkauramurot	Tuoremarijakiisseli	Persikkakiisseli + mysli	Suklaapuuro	Pehmeä leipä, paputahna, tuo- repala
6	Neljän viljan puuro Jauhelihakastike, täysjyvä fusilli, raaste	Ruishiutalepuuro Kalaa sitruunakastikkeessa, perunat, salaatti	Kaurapuuro Broilerinuudeliwokki salaatti	Vehnähiutalepuuro Lihakeitto, tuoreleipä, juusto, tuorepala	Neljän viljan puuro Pinaattiohukaiset, kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti
VP	Luonnon jogurtti + marjat	Hedelmärahka	Mansikkakiisseli + mysli	MarjasMOOTHIE	Pikkupulla

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 salaattinkastike kun tarjolla on salaattia. Salaatit tarjotaan komponentteina.