

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Broileripaistos / Kukka-kaalipaistos , raaste	Viljainen voimapuuro , kiisseli, grahampiirakka, kananmuna, tuorepala	Talon päivä	Kalakeitto / Tomaattinen linssisosekeitto , rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Jauhelihamakaronilaatikko / Savutofukiusaus , lämmin kasvis, salaatti
2	Jauhelihakastike / Bolognesekastike , tumma minispagetti, raaste	Uunikala / Falafelpaistos , perunat, salaatti	Carbonarakiusaus, Maukas quornkiausaus , salaatti	Aurinkoinen broilerikeitto / Kasviskookoskeitto , pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Lasagnette / Sadonkorjuunlasagnette , salaatti
3	Broilerikiusaus / Kikherne-bataattivuoka , raaste	Possukastike / Nyhtökaurastroganoff , perunat, salaatti	Koululaisen kalaleike / Kasviskeppukka , kermaviilikastike, perunasose, salaatti	Jauhelihakeitto / Linssikeitto , Pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Uunimakkara / Kasvismakkara , perunasose, salaatti
4	Tonnikalapastavuoka / Uunipasta , raaste	Riisipuuro , marjat, pehmeä leipä, kananmuna, paputahna, tuorepala	Broilerikastike / Quornkastike , kaura-riisiseos, salaatti	Lindströminpihvit / Puna-juuripihvit , kastike, perunasose, salaatti, raejuusto	Hernekeitto / Savutofuhernekeitto , tuorepala Letut ja hilloke
5	Kirjolahipyörykät / Peruna-kikhernepyörykkä , kastike, perunat, raaste	Nakkikastike / Kasvisnakkikastike , perunat, salaatti	Maksalaatikko / Kasvismakaronilaatikko , salaatti, puolukkahillo	Kirkas kanakeitto / Bataattisosekeitto , raejuusto, pehmeä leipä, tuorepala	Jauhelihaperunasoselaatikko / Italianpata , lämmin kasvis, salaatti
6	Lihapullat / Vegenoppa , kastike, perunasose, raaste	Kalaa sitruunakastikkeessa / Värikäs quornpaistos , perunat, salaatti	Broileribolognese , nuudeli / Tofu-nuudeliwokki , salaatti	Lihakeitto / Cowboykeitto , pehmeä leipä, 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 syksy 26

(muutokset mahdollisia)

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Neljän viljan puuro, juusto Broileripaistos, raaste	Täysjyväkauramurot Viljainen voimapuuro, kiisseli, grahampiiirakka, kananmuna, tuorepala	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 Jauhelihakastike, tumma minispagetti, raaste	Neljän viljan puuro, leikkele Uunikala, perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Carbonarakiusaus, salaatti	Vehnähiutalepuuro Aurinkoinen broilerikeitto, pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Lasagnette, salaatti
VP	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Herukkainen pirtelö	Mustikkavispipuuro	Maitokiisseli + hillo	Raparperikiisseli + mysli
3	Kaurapuuro Broilerikiusaus, raaste	Neljän viljan puuro Possukastike, perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Koululaisen kalaleike, kerma- viilikastike, perunasose, salaatti	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakeitto, pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Uunimakkara, perunasose, salaatti
VP	Pehmeä leipä, tuorepala, juusto	Persikkavispipuuro	Hedelmäsalaatti	Mustikkahetki	Mangokiisseli + mysli
4	Neljän viljan puuro Tonnikalapastavuoka, raaste	Täysjyväkauramurot Riisipuuro, marjat, pehmeä leipä, kananmuna, hernehum- mus, tuorepala	Ruishiutalepuuro Broilerikastike, kaura-riisiseos, salaatti	Vehnähiutalepuuro Lindströminpihvit, kastike, perunasose, salaatti, raejuusto	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 Nakkikastike, perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Maksalaatikko, salaatti, puoluk- kahillo	Vehnähiutalepuuro Kirkas kanakeitto raejuusto, pehmeä leipä, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihaperunasoselaa- tikko, lämmin kasvis, sa- laatti
VP	Täysjyväkauramurot	Tuoremarjakiisseli	Persikkakiisseli + mysli	Suklaapuuro	Pehmeä leipä, paputahna, tuo- repala
6	Neljän viljan puuro Lihapullat, kastike, perunasose, raaste	Ruishiutalepuuro Kalaa sitruunakastikkeessa, perunat, salaatti	Kaurapuuro Broileribolognese, nuudeli, sa- laatti	Vehnähiutalepuuro Lihakeitto, pehmeä leipä, juus- to, 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 salaatikastike kun tarjolla on salaattia. Salaatit tarjotaan komponentteina.