

Koulujen ruokalista, Kevät 2018

Viikko 11, 17	Maanantai 12.03. / 23.04.	Tiistai 13.03. / 24.04.	Keskiviikko 14.03. / 25.04.	Torstai 15.03. / 26.04.	Perjantai 16.03. / 27.04.
	Särkisen kalapöyryköitä LA, G Kasvispöyryköitä MA, G* Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-porkkanasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	Sydänystävän lesepuuroa Kuningatarhilloketta MA, G Leikkelettä, kinkku MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Ruukkusalaattia MA, G Mandariinia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	Uunimakkaraa MA, G Koskenlaskija bataatti-papupihvejä LA, G, * Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	Jauhelihakaalikeittoa MA, G Juusto-kasviskeittoa LA, G, * Juustoa, Edam LA, G Tomaattiviipaleita MA, G Ruisrouheleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta maitoa	Palapaistia, MA Punajuuri-linssikastiketta LA, G * Uunijuureksia MA, G Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito
6, 12, 18	05.02. / 19.03. / 30.4. Kaikkunakastiketta LA, G Manqomifua LA, G, * Tummaa riisiä MA, G Jäävuori-meloni-kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	06.02. / 20.03. Kalamurekevuokaa LA Feta-pinaattimunuvookaa LA, G, * Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Valkokaali-punajuurisalaattia MA, G Purjosilppua MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	07.02. / 21.03. / 02.05 Lihakeittoa MA, G Tomaattikeittoa MA, G, * Omenaa MA, G Juustoa, Oltermanni LA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	08.02. / 22.03. / 03.05. Lasaqnettea LA Kasvis-cappellivuokaa LA, * Jäävuori-kurkku-oliivisalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	09.02. / 23.03. / 04.05. Juusto-broilerikeittoa LA, G Porkkanaseikeittoa LA, G, * Paprikaa MA, G Pehtoorin perunalimpua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta maitoa
7, 13, 19	12.02. / 26.03. / 07.05. Jauhelihakastiketta MA Slaavilaista härkäpapupataa LA, G * Yrttiset porkkanaviipaleet MA, G Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	13.02. / 27.03. / 08.05. Hernekeittoa MA, G Juureksekeittoa LA, G, * Pannukakkua Mansikkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	14.02. / 28.03. / 09.05. Makkarakastiketta MA Kikherne-kasviscurrya MA, G, * TAI Soijanakkikastiketta MA, * Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	15.02. / 29.3. Broileri-cappellipaistosta LA Tomaattista soijaperunavuokaa LA, G* Valkokaali-kurkku-pikkelsisalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	16.02. / 11.05. Kalakeittoa LA, G Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, * Tuorepala MA, G Leikkelettä, kinkkumakkara MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta maitoa
14, 20	14.05. Jauhelihakeittoa MA, G Yrttistä linssikeittoa MA, G, * Juustoa, Edam LA, G Maustekurkkuviipaleita MA, G Perunalimpua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta maitoa	03.04. / 15.05. Broilerviilokkia MA Papu-juustokastiketta LA, G* Ohrahelmiä MA Jäävuori-punakaali-persikkasalaattia MA, G Mustaherukkahilloa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	04.04. / 16.05. Lohikeittoa LA, G Kesäkeittoa LA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Mustikkakukkoa MA Vaniljakastiketta LA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	05.04. / 17.05. Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-bolognesekastiketta MA, G, * Spaettia MA Kiinankaali-porkkana-kurkkuraitasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	06.04. / 18.05. Siikapihvejä MA, G Papu-linssipihvejä MA, G, * Keltaista kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito
9, 15, 21	26.02. / 09.04. / 21.05. TexMexvuokaa LA, G VegeTexMexvuokaa MA, G, * Jäävuori-kurkku-maissisalaattia MA, G Jalopenoja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	27.02. / 10.04. / 22.05. Pippuripossua LA, G Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Perunaa MA, G Valkokaali-ananas-paprikasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	28.02. / 11.04. / 23.05. Ohrapuroa Marjakeittoa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Leikkelettä, kalkkuna MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Ruisruutuleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta maitoa	01.03. / 12.04. / 24.05. Kinkkukiusausta LA, G Aurajuusto-kasviskuisausta LA, G, * Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	02.03. / 13.04. / 25.05. Kahden kalan kalakeittoa MA, G Bataattiseikeittoa MA, G, * Riisipiirakka LA Munavoita MA, G Omenaa MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta maitoa
10, 16, 22	05.03. / 16.04. / 28.05. Makaronilaatikkoa LA Pinaattista kasvispastavuokaa LA, * Porkkana-kurkku-maissiraitasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	06.03. / 17.04. / 29.05. Broileri-kasviskeittoa MA, G Toscanalaista papu-kasviskeittoa LA, * Banaania MA, G Tuorejuustoa LA, G Ruissämpylää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta maitoa	07.03. / 18.04. / 30.05. Lihapöyryköitä MA Papusienivuokaa LA, G, * TAI Sienikäryleitä MA, G, * Perunasosetta LA, G Porkkana-hernesalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	08.03. / 19.04. / 31.05. Lohiperunapaistosta LA, G Kasvisborssekeittoa MA, G, * ja Maalaispunajuuria MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito	09.03. / 20.04. / 01.06. Makkarakeittoa MA, G Kasvisborssekeittoa MA, G, * ja Smetanaa LA, G, * Tomaattiviipaleita MA, G Juustoa, Edam LA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, rasvaton maito

Lisäksi tarjolla rasvatonta piimää, vettä, siemensekoitusta, salaattinkastiketta. Näkkileipänä on ruisnäkkileipää ja luomu ruisvarrasleipää
Viikko 5 - Vilkas-viikko
13.2. Laskiaistaijain jälkiruokana laskiaispulla ja sekamehua
30.4 Jauhelihaa, mifua, tortillaa, jäävuorisalaattia, tomaattisalsaa, kurkkua, jalopenoja
29.3 Broilerinfileettä, yrtti-juustokastiketta, täysjyväriisiä, salaattia

Muutokset ruokalistalla mahdollisia!



LA = laktoositon
MA = maidoton
G = gluteeniton
*** = kasvis**