

## Koulujen ruokalista, Syksy 2019



Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>32, 38, 44, 50</b>	<b>16.9./ 28.10. /9.12</b>	<b>17.9./ 29.10/ 10.12.</b>	<b>18.9./30.10./11.12.</b>	<b>08.08./ 19.9./ 31.10./ 12.12.</b>	<b>09.08./ 20.9./ 1.11./ 13.12.</b>
	Savukanakiusausta LA, G Aurajuusto-kasviskuisausta LA, G, * Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Härkäwokkia MA, G Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Tummaa riisiä MA, G Kaali-maissi-paprikasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kahden kalan kalakeittoa MA, G Juusto-kasviskeittoa LA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito Kauramuru-omenapaistosta MA Vaniljakastiketta LA, G	Makkarakastiketta MA Punajuuri-linssekastiketta LA, G, * TAI Soijanakkikastiketta MA Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Ohrapuroa Mariakeittoa MA, G Paprikaa MA, G Leikkelettä, kalkkuna MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Perunalimppua MA Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
<b>33, 39, 45, 51</b>	<b>12.08./ 23.9./ 4.11./ 16.12.</b>	<b>13.08./ 24.9./ 5.11. / 17.12.</b>	<b>14.08./ 25.9./ 6.11./ 18.12.</b>	<b>15.08./ 26.9./ 7.11./ 19.12.</b>	<b>16.08./ 27.9./ 8.11./ 20.12.</b>
	Mausteista jauhelihakastiketta, MA <small>(Lihan alkuperämaa Suomi)</small> Quorn-bolognesekastiketta MA, G, * Spaettia MA Korkkana-hernesalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lohiperunapaistosta LA, G Sadonkorjuun kasvispastapaistosta LA, * Punajuuri-omenaraastetta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Appelsiinibroileria LA, G Papu-juustokastiketta LA, G, * Perunaa MA, G Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Hernekeittoa MA, G Juuresosekeittoa LA, G Ruisrouheleipää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Pannukakua Mansikkasurvosta MA, G	Rapeita kalapöyryköitä G, LA Punajuuri-pöyryköitä MA, G Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
<b>34, 40, 46</b>	<b>19.08./ 30.9./ 11.11.</b>	<b>20.08./ 1.10./ 12.11</b>	<b>21.08./ 2.10./ 13.11.</b>	<b>22.08./ 3.10./ 14.11.</b>	<b>23.08./ 4.10./ 15.11.</b>
	Kalkkunakastiketta LA, G Kookosmifua LA, G, * Tummaa riisiä MA, G Kaali-kurkku-melonisalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Makaronilaatikkoa LA Kreikkalaista kasviskuisausta LA, G, * Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lohikeittoa LA, G Bataattisosekeittoa MA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Ruisleikkoleipää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Banaania	Uunimakkaraa MA, G Koskenlaskia bataatti-papupihvejä LA, G, * Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Tortillaa MA Chili con pollo, MA, G Chili sin carne MA, G, * Jäävuori-maissi-paprikasalaattia MA, G Salaattijuustoa LA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
<b>35, 41, 47</b>	<b>26.08./ 7.10./ 18.11.</b>	<b>27.08./ 8.10./ 19.11.</b>	<b>28.08./ 9.10./ 20.11.</b>	<b>29.08./ 10.10./ 21.11.</b>	<b>30.08./ 11.10./ 22.11.</b>
	Broileri-kasviskeittoa MA, G Toscanalaista paau-kasviskeittoa LA, * Paprikaa MA, G Tuorejuustoa LA Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	Jauhelihakastiketta MA <small>(Lihan alkuperämaa Suomi)</small> Kasviscurry MA, G, * Lämpimiä kasviksia MA, Perunaa MA, G Kurkkusuikeita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kasvissekeittoa LA, G Savulohi-pastasalaattia MA Juusto-pastasalaattia LA, * 7-viljan sämovilää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	Svdänstävän lesepuuroa Kuninaatarhilloketta MA, G Juustoa, Edam LA, G Ruukkusalaattia MA, G Tomaattiviipaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Broileripihvejä MA Maissiovryköitä LA, G, * Currykastiketta LA, G Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
<b>36, 48</b>	<b>02.09./25.11</b>	<b>03.09./ 26.11.</b>	<b>04.09./ 27.11.</b>	<b>05.09/ 28.11.</b>	<b>06.09./ 29.11.</b>
	Lasaqnettea LA Papusienivuokaa LA Jäävuori-kurkku-oliivisalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Makkarakittoa MA, G TAI Näkkileittoa MA, G Juustoista hernesosekittoa LA, G, * Porkkanaa MA, G Juustoa, Edam LA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	TexMexvuokaa LA, G VegeTexMexvuokaa MA, G, * TAI Jäävuori-kurkku-maissisalaattia MA, G Jalopenoja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalakeittoa LA, G Kasvisborssikeittoa MA, G, * Smetanaa LA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Mansikkakiisseliä MA, G	Broileriviilokkia MA Värikästä kasviskastiketta LA, * Ohrahelmiä MA Jäävuori-punakaali-persikkasalaattia MA, G Mustaherukkahilloa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
<b>37, 43, 49</b>	<b>09.09./ 21.10./ 2.12.</b>	<b>10.09./ 22.10./ 3.12.</b>	<b>11.09./ 23.10./ 4.12.</b>	<b>12.09./ 24.10./ 5.12.</b>	<b>13.09./ 25.10.</b>
	Cappeliastosta LA Tomaattista soijaperunavuokaa LA, G, * Jäävuori-paprika-kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Jauhelihakaalikeittoa MA, G <small>(Lihan alkuperämaa Suomi)</small> Tomaattikeittoa MA, G, * Juustoa, Edam LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito Omenaa	Lihapöyryköitä MA Kasvispihvejä MA, G, * TAI Sienikäyrleitä MA, G, * Perunasosetta LA, G Porkkana-lantturaastetta MA, G Puolukkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalamurekevuokaa LA Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Kaali-punajuurisalaattia MA, G Purjosiilppua MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Juusto-broilerikeittoa LA, G Kukkakaalisosekittoa LA, G, * Paprikaa MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa

Lisäksi tarjolla salaattinkastiketta, luomu varrasnäkkileipää ja rasvaton piimää.

LA - laktoositon  
MA - maidoton  
G - gluteeniton  
\* - kasvisvaihtoehto

Muutokset mahdollisia.

Käyttämämme lihat ovat alkuperältään suomalaisia.  
Myös käyttämässämme lihavalmistesteissa lihan alkuperä on Suomi,  
lukuun ottamatta lihapöyryköitä, joiden lihan alkuperämaa on EU

 LUOMU SM  
VOITTAJA 2018

