

KOULUJEN RUOKALISTA 2019-2020

viikko 1	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 34, 40, 46, 52, 6, 12, 18, 24, 30	JAUHELIHA- KASVISKASTIKETTA -pasta -salaattia	AURINKOISTA BROILERI/KALKKUNAKEITTOA -vihannesta -pehmeää leipää -juustoa	SITRUUNAISTA KALA- LEIKETTÄ -perunat/perunasose/riisiä -kylmäkastiketta -salaattia	JAUHELIHA PERUNASOSEPATAA -lämmintä kasvista -salaattia	KINKKUKIUSAUSTA (Kasvis-/ mifukiusausta) -salaattia
viikko 2	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 35,41, 47, 1, 7, 13, 19, 25, 31	MUMMON MAKKARAKASTIKETTA -perunoita -lämmintä kasvista -salaattia -puolukkaa	PASTAVUOKAA TALON TAPAAAN -salaattia	KALAKEITTOA -karjalanpiirakkaa tai peh- meää leipää ja juustoa -kurkkua	POSSU-JUURESPATAA -perunoita -salaattia	PUUROA -marja-/hedelmäkeittoa -jauhelihapuikkoja/leikkelettä
viikko 3	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 36, 42,48, 2, 8, 14, 20, 26, 32	HEDELMÄISTÄ BROILERIKASTIKETTA -riisiä -salaattia	JAUHELIHAPULLIA -perunoita -tomaattista kastiketta -salaattia	UUNIKALAA -perunasosetta -salaattia	LASAGNETTEA -salaattia	NAKKIKEITTOA -juustoa -pehmeää leipää HEDELMÄLOHKOJA/ KIISSELIÄ
viikko 4	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 37, 43, 49, 3, 9, 15, 21, 27	PYTTIPANNUA -salaattia	KALAMUREKEPIHVEJÄ/ PYÖRYKÖITÄ -perunasosetta -lämmintä kasvista -salaattia	BROILERI-RIISIVUOKAA/ BROILERIRISOTTOA -salaattia	JAUHELIHAKASTIKETTA PINAATTIOHUKAISIA -salaattia	LIHAKAITTOA -ruisleipää -juustoa -herkkukurkkua
viikko 5	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 32,38, 44, 50, 4, 10, 16, 22, 28	BROILERI- KOOKOSKASTIKETTA -riisiä / ohraa -salaattia	LOHIKEITTOA -ruisleipää -juustoa -juurespaloja	JAUHELIHA-/ LINDSTRÖ- MIN- / MAKSAPIHVEJÄ -perunoita talon tapaan -kastiketta -salaattia	HERNEKEITTOA -porkkanapaloja MARJA RAHKAA	KASVISPYÖRYKÖITÄ/-PIHVEJÄ -kastiketta -perunoita -salaattia
viikko 6	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 33, 39, 45, 51, 5, 11, 17, 23, 29	NUGETTEJA -riisiä -kastiketta -salaattia	TONNIKALA- / LOHIPAS- TA/-PERUNAVUOKA -lämmintä kasvista -salaattia	UUNIMAKKARAA -juuresperunasosetta -salaattia	RUOKAA TALON TAPAAAN	JAUHELIHAKAITTOA -pehmeää leipää -juustoa -vihannesta

LISÄKSI KOULUATERIAALLA TARJOTAAN NÄKKILEIPÄÄ, RAVINTORASVAA, MAITOA, PIIMÄÄ, VETTÄ **(Valmistamme ruuat laktoosittomina)**