

			<u>Koulun ruokalista</u>		
	<b>27.9.2021-7.11.2021</b>				
	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
1.	Broilerikastike, ohrahelmi herne-maissi-paprika amerikansalaatti, persikka, kurkku	Kirjolohipyörykät, perunat, dippikastike salaattisekoitus,paprika raejuusto	Kasvissosekeitto,kananmuna lehtisalaatti, kurkku riisipiirakka, hedelmää	Jauhelihalasagne, parsakaali amerikansalaatti,maissi appelsiini	Karjalanpaisti,perunat, uuniporkkanat kiinankaali,ananas,salaatti tomaatti
vko 39	Mifu-kasviskastike	Kasvispyörykät		Kasvislasagnette	Kookos-kasvispata
2.	Jauhelihakeitto, juusto, sämpylä, tomaatti, lehtisalaatti	Curry- kanakastike, riisi-monivilja amerikansalaatti-kurkku,retiisi	Mantelikalala, perunat porkkanat, punajuuri-omenaraaste amerikansalaatti, tomaatti	Kebabkiusaus herne-maissi-paprika salaattisekoitus, tomaatti, pikkelssi	Ohraryynipuuro, leikkele mansikkakiisseli, kurkku ruispalat
vko 40	Mifu-kasvisminestronekeitto	Papu- kasviskastike	Mexicanapihvit	Juustoinen kasviskiusaus	Kookos-bataattikeitto
3.	Nakkikastike, perunat, pikku porkkanat, kiinankaali, kurkku, kurpitsapikkelsi	Broilerinugetit, dippikastike perunamuusi, tomaatti, amerikansalaatti paprika	Luomu pinaattiletut, perunat kananmunakastike puolukkahillo, kurkku porkkanaraaste	Tonnikalapasta, parsakaali keräkaali-rusinaraaste kurkku,ananas	Mannapuuro,appelsiiniikiisseli tomaatti, lihakukkonen
vko 41	Chili sin carne	Kasvisnugetit		Kaalilaatikko	Värikäs linssikeitto
4.	Jauhelihaastike, pasta, papu, jäävuorisalaatti, paprika, kurkku	Kalapuikot, kastike, perunamuusi, jäävuorisalaatti, persikka,kurkku	Broileripata, riisi, maissi porkkanaraaste tomaatti, kurpisasalaatti	Lihamakaronilaatikko, herne punakaali-persikkasalaatti jäävuorisalaatti,tomaatti	Riisipuuro, sekamarjakiisseli ruisleipää, leikkele, tuorekurkku
vko 42	Kasvis-kookosquarmpata	Kasvispihvit	Linssi-pastapata	Kasvismakaronilaatikko	Porkkana-perunasosekeitto
5.	Lohikastike, kierrepasta salaattisekoitus,paprika mandariini	Lihapullat, peruna, kastike punakaali-melonisalaatti amerikansalaatti, kurkku	Hernekeitto, tomaatti, lehtisalaatti, ruisleipä Letut ja hillo	Broileri-riisivuoka, papu, kaali-vihannessekoitus mustaherukkahillo kurkkuviipaleet	Kasviskroketit, dippikastike perunamuusi amerikansalaatti, paprika, juustokuutio
vko 43	Kasvis-tikkamasala	Punajuurirösti	Pinaattikeitto, kananmuna	Mifu-riisivuoka	
6.	Lempeä kanakeitto, kausi hedelmää, riisipiirakka, maustekurkku, tomaatti	Kasvibolonese,pasta jäävuorisalaatti persikka, kurkku	Uunimakkara, perunamuusi kiinankaali,appelsiinipala, tomaatti,perunasalaatti	Kinkkupastavuoka sekavihannes aurinkosalaatti, tomaatti salaattisekoitus	Uunikala sitruunakastikkeella, perunat, porkkanaraaste,punajuuri-viipaleet, kurkku
vko 44	Itämainen kasvis-nuudeliteitto		Vegaani prinssinakki	Juureskiusaus	Kasvis-nuudeliuoka

Joka aterialla tarjolla leipää, leivite ja juoma.

Ruokalistaan voi tulla muutoksia tuotannollisista syistä tai raaka-aineiden toimitushäiriöistä. Tarjoilijalta saa lisätietoja tuotteista sekä allergeeneistä.

