

KOULUJEN RUOKALISTA

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	2025 perjantai
VIKKO 1 Vkot 10, 15, 20, 35, 30, 45, 40, 45	Broilerikastike Quorn-kastike Täysjyväriisi Vp: Persikkamangokiisseli	Uunimakkara Kasvismakkara Perunasose Ketsuppi ja sinappi Vp: Mansikkamustaherukkakiisseli	 Kirjolohikiusaus "0"/ Järvikalakiusaus "5" Soijarouhe-perunakiusaus Vp: Mustikkapiimävanukas	Puuro Mehukeitto Perunarieska Kananmunalevite Vp: Omena- tai marjakaura- paistos ja vaniljakastike	Liha-makaronilaatikko "0"/ Spagettipaistos "5" Jauhis-makaronilaatikko "0"/ Jauhispaistos "5" Ketsuppi Vp: Suklaavanukas
VIKKO 2 (Vkot 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51)	Sweetchili-possukastike Sweetchili-quornkastike Täysjyväriisi Vp: Trooppinen hedelmäkiisseli	Tonnikalapastavuoka Härkislaatikko Vp: Kuningatarkiisseli ja kaakao	Kasvispyörkät Keitetyt perunat Kermaviilikastike Vp: Hedelmärahka	Hernekeitto Kasvishernekeitto Sämpylä Vp: Pannukakku, marjahillo	Broilerikiusaus Tofukiusaus Vp: Täysjyvämurot, sekamarjakiisseli
VIKKO 3 (Vkot 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52)	Bolognesekastike Jauhis-bolognese Spagetti Ketsuppi Vp: Persikkakiisseli	Aurinkoinen kasvissosekeitto Ruis- tai kauraleipä Juustosiivu Vp: Vatattu mustaherukkapuuro	Kalastajan pyörkät/Järvikalapuikot I. Järvikalapihvit II. Pieni kasvis-papupihvi Perunasose Remoulade-/kermaviilikastike Vp: Kuutamokiisseli ja marjasose/hillo	Värikäs broileripata Värikäs quornpata Täysjyväriisi Vp: Kasvistikut ja dippi	Texmex-jauheliha- perunalaatikko Texmex-perunavuoka Vp: Marjajogurtti
VIKKO 4 (Vkot 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48)	Palvilapakastike Vegaaninen pastakastike Kierrepasta Vp: Ruusunmarjakiisseli	Pinaattiohukaiset "3" Kasvispihvit "8" Perunat Valkokastike Puolukkahillo Ruokaisa pastasalaatti Vp: Mansikkaraparperikiisseli	Kermanen kalakeitto Kermanen tofukeitto Ruisleipä Vp: Puolukkavispipuuro	Lihapyörkät Kasvispyörkät Perunat Tomaattinen kastike Vp: Jogurttinen marjarahka	Broileripastavuoka Härkipastavuoka Vp: Vilis, täysjyvässämpylä
VIKKO 5 (Vkot 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49)	Makkarakastike "4" Nakkikastike "9" Kasvisnakkikastike Perunat Vp: Mansikkakiisseli	Juustoinen mifukastike Täysjyväriisi Vp: Karjalanpiirakka ja munalevite	Sitruunainen uunikala Tofua uunissa Perunat Vp: Suklaakiisseli	Toivetoistai Keittiön toteutus / Toiveruokapäivä Vp: Keittiön toteutus / Toivevälipala	Palvilapakiusaus Linssi-perunakiusaus Vp: Hedelmäjogurtti, täysjyväleipä

"x"= vuorolistaviikoin. Kasvisruokavaihtoehto merkitty vihreällä. Linjastossa ruoka on merkitty: 

Ateriaan sisältyvät lisäksi salaatti/tuorepala ja mahdoll. lämmin kasvis, ruokajuoma, leipä, kasvipohjainen margariini sekä salaattipäivinä salaattinkastike.

Kysy keittiöstä tarkempia allergeenitietoja tarvittaessa. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.