

KOULUJEN RUOKALISTA



2026

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
VIKKO 1 Vkot 3, 8, 13, 18, 33, 38, 48)	Broilerikastike Mifukastike Täysjyväriisi Vp: Persikkamangokiisseli	Uunimakkara Kasvismakkara Perunasose Ketsuppi ja sinappi Vp: Mansikkamustaherukkakiisseli	Kirjolahikiusaus ”3”/ Järvikalakiusaus ”8” Soijarouhe-perunakiusaus Vp: Mustikkapiimävanukas	Puuro Mehukeitto Perunarieska Kananmunalevite Vp: Omena- tai marjakaura- paistos ja vaniljakastike	Liha-makaronilaatikko ”3”/ Spagettipaistos ”8” Jauhis-makaronilaatikko ”0”/ Jauhispaistos ”5” Ketsuppi Vp: Suklaavanukas
VIKKO 2 (Vkot 4, 14, 19, 34, 39, 44,49)	Bolognesekastike Jauhis-bolognesekastike Spagetti Ketsuppi Vp: Persikkakiisseli	Tonnikalapastavuoka Härkislaatikko Vp: Kuningatarkiisseli ja kaakao	Kanapyörykät kasvispyörykät Keitetyt perunat Kermaviilikastike Vp: Hedelmärahka	Hernekeitto Kasvishernekeitto Sämpylä Vp: Pannukakku, marjahillo	Broilerikiusaus Tofukiusaus Vp: Täysjyvämurot, sekamarjakiisseli
VIKKO 3 (Vkot 5 10, 15, 20, 35, 40, 45, 50)	Sweet chili possukastike Sweet chili quornkasteike Riisi VP: Trooppinen hedelmäkiisseli	Jauhelihakeitto Sämpylä Juustosiivu Vp: Vatkattu mustaherukkapuuro	Kalapuikot 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 , 6, 11, 16 21, 36, 41, 46, 51)	Palvilapakastike Vegaaninen pastakastike Kierrepasta Vp: Ruusunmarjakiisseli	Pinaattiohukaiset Perunat Valkokastike Puolukkahillo Ruokaisa pastasalaatti Vp: Mansikkaraparperikiisseli	Kermanen kalakeitto Kermanen tofukeitto Ruisleipä Vp: Puolukkavispipuuro	Lihapyörykät Kasvispyörykät Perunat Tomaattinen kastike Vp: Jogurttinen marjarahka	Broileripastavuoka Härkipastavuoka Vp: Viilis, täysjyvässämpylä
VIKKO 5 (Vkot 2, 7, 12, 17, 22, 32, 37 42, 47)	Makkarakastike ”2” Nakkikastike ”7” Kasvisnakkikastike Perunat Vp: Mansikkakiisseli	Jauhelihalasagnette Vp: Karjalanpiirakka ja munalevite	Sitruunainen uunikala Tofua uunissa Perunat Vp: Suklaakiisseli	Toivertorstai 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 mahd. lämmin kasvis, ruokajuoma, leipä, kasvipohjainen margariini sekä salaattipäivinä salaattinkastike.

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