

KOULUN RUOKALISTA kevät - kesä 2016

| Viikot | maanantai | tiistai | keskiviikko | torstai | perjantai |
|----------------------------|--|--|--|---|--|
| 6 12 18 24 30 | L: Nakkikeitto (G,L,M), edamjuusto (G,L) perunalimppu, omena näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Lihapyörykkä(L, M) ruskeakastike (G,L), peruna jäävuori-paprikasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Broilerikiusaus (G,L) kaali-mustaherukkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Rapea kalapala (L,M), perunasose (G,L) jäävuori-punakaali-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Possukastike (G,L), peruna porkkana-kurkkusalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito |
| 7 13 19 25 31 | L: Lohimurekepihvi (L,M), peruna kermaviilikastike (G,L) punajuuri-omenasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Ruishiutalepuuro (L, M), omena kaurasämpylä (L,M) edamjuusto (G,L) näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Kinkkukiusaus (G,L) jäävuori-retiisi-persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Tomaattinen jauhelihakastike, (G, L, M) tumma makaroni (L,M) kiinankaali-kartanonherkkusalaatti näkkileipä, ravintorasva, maito | L: Broilerikeitto (G,L), tuorekurkkuviipale Rustiikkiruispalat näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito |
| 8 14 20 26 32 | L: Uunimakara (G,L,M) perunasose(G,L) sinappinen kaalisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L:Broilerikasviskastike(G,L) moniviljariisi (L,M) jäävuori-tomaattisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Jauhelihipihvi (G, L , M),peruna, ruskeakastike (G,L) porkkana-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Kalakeitto (G,L), edamjuusto (G,L), kurkkuviipale, pulla näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Lihamakaronilaatikko (L), ketsuppi punakaali-kultapikkelsisalaatti näkkileipä, ravintorasva, maito |
| 9 15 21 27 33 | L:Jauhelihakeitto(G,L,M), kermajuusto maalaislimppu, tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Nakkikastike (G,L,M), peruna, jäävuori-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L:Riisipuuro (G, L), mansikkakiisseli (G, L,M) ruisaamupalaleipä , edamjuusto näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Palermonpasta (L) jäävuori- puutarhurinsalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Appelsiini-chilikala (G, L) peruna porkkana- persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito |
| 10 16 22 28 34 | L: Broilerjauhelihakastike (G,L) moniviljariisi (L,M) jäävuori-kurkkusalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Lasagnette(L) porkkana-maissisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Ohrahiutalepuuro (maito) (L), omenasose (G,L,M) ruisruutu, kermajuustoviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Kalapuikot (L,M) perunasose (G, L) jäävuori-tomaattisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Hernekeitto (G,L, M) Letut (L), vadelma-persikkahillo (G,L,M) näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito |
| 11 17 23 29 35 | L: Kalapyörykät (G,L, M) , peruna vihreä kermaviilikastike (G,L) kaali-porkkana-mandariinisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Lihakeitto (G,L,M), kermajuusto (G,L) brysselinsämpylä , tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Kalkkunakiusaus (G,L) punajuurikuutio näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Jauhelihakastike (G,L,M), peruna, kaali-puolukkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito | L: Pinaattihukkaat (L) pastasalaatti (L), puolukkahillo (G,L,M) näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito |

Joka aterialla on tarjolla lisäksi näkkileipä, ravintorasva ja maito.