

KOULUN RUOKALISTA KEVÄT 2012

Viikot	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
2 8 14 20 26 32	Lihakeitto (L, M, G) ruisleipä, tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kalapyörykät (L, M, G) perunat, vihreä kermaviilikastike (L, G) punajuuri-omenasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Liha-makaronilaatikko (L) porkkana-kultapikkelsisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Riisipuuro (L, G) mehukeitto juustoviipale, ruisleipä näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Jauheliha-perunasoselaatikko (L, G) kaali-herne-persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
3 9 15 21 27	Makkarakastike (L, M) perunat jäävuori-tomaattisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kalakeitto (L, G) ruisleipä, mandariini näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Lasagnette (L, M) kaali-persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Jauhelihäpihvit (L, M) perunasose (L, G) porkkana-maissisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Broilerikeitto (L, G) ruisleipä, lanttupala näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
4 10 16 22 28	Bolognesekastike (L, M) spagetti jäävuori-kesäkurpitsasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Lohimurekepihvi (L, M) perunat, kermaviilikastike (L, G) porkkana-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Jauheliha-keitto (L, M, G) ruisleipä, tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Neljänviljanpuuro (L) / Ruishiutalepuuro (L, M) tuoremarjahillo rouheleipä, juustoviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Uunimakkara (L, M, G) perunasose (L, G) sinappinen kaalisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
5 11 17 23 29	Broilerikastike (L) moniviljariisi kaali-mustaherukkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kalapuikot (L, M) perunat, kermaviilikastike (L, G) kiinankaali-kurkku-mandariinisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Nakkikeitto (L, M, G) ruisleipä, tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kebabkuisaus (L, G) kebabkastike porkkana-persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Pinaattiohukaiset (L, M) pastasalaatti (L) puolukkasurvos näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
6 12 18 24 30	Lihapullakastike (L, M) perunat porkkana-hernesalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Palermonpasta (L) kaali-punakaali-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Hernekeitto (L, M, G) ruisleipä, porkkanapala näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Uunikala (L, G) perunat kiinankaali-punajuurisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Mannapuuro (L), mansikkakiisseli ruisleipä, juustoviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
7 13 19 25 31	Lihakastike (L, M) perunat marinoitu kaali-puutarhurinsalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kalaleike (L, M) perunasose (L, G) porkkana-kaali-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kinkkukuisaus (L, G) jäävuori-kurkkusalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Makkara-keitto (L, M, G) ruisleipä, tuorepala näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Jauheliha-kastike (L, M) pennepasta tomaatti-sipulisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito

Ruokavalio- ja ruokalistamerkinnot: VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton
/ - merkki pääruokien välillä tarkoittaa vaihtoehtoruokia