

## KOULUN RUOKALISTA ajalla 3.12 – 7.12.2018

### Maanantai



Broileripyörykkä M K  
Peruna  
Currykastike K G  
Kasvismoussaka K G  
Jäävuorisuikale  
Tomaattilohko  
Kurkkukuutio  
Kesäkurpitsasuikale  
Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää)

### Tiistai



Tikka Masala kasviskastike M K G  
Peruna  
Fetapihvi G  
Paholaisen kastike K G  
Juusto-kasvissalaatti K G

### Keskiviikko

Lohikeitto K G  
Tomaattikeitto K G  
Raejuusto  
Leikkele M K G  
Tuorekurkkuviipale  
Ruistassu  
Jäätelö

### Torstai

#### Itsenäisyyspäivä 6.12.2018



### Perjantai



Liha-makaronipata K



Härkis-pomodo K G

Peruna  
Porkkanaraaste



Sydänmerkki, kaikki päivän ruuat



Sydänmerkkiruoka tai -tuote

G = gluteeniton \**voi sisältää kauraa*

K = kananmunaton

M = maidoton

\**Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.*

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.  
Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



## KOULUN RUOKALISTA ajalla 10.12 – 14.12.2018

### Maanantai

Jouluinen jauhelihapihvi M K  
Peruna  
Ruskea kastike K G  
Fetajuusto-kasvispaistos K G  
Kaali-kurpitsasalaatti

### Tiistai

Makkarakastike M K G  
Peruna  
Kuskuspihvi  
Paholaisen hillo  
Kiinankaali-Cole slaw-salaatti M K G

### Keskiviikko

#### *Jouluateria*

Joulukinkkuviipale M K G  
Vöner – viipale M K  
Peruna  
Kermanen punasipulikastike K G  
Porkkanalaatikko M K G  
Punakaalivuoka K G  
Punajuurisalaatti  
Cesar –salaatti  
Kurkkukuutio  
Tomaattilohko  
Cantaloupe –melonikuutio  
Joululeipä

### Torstai



Broilerihoukutus K G  
Itämainen kasviskastike M G  
Täysjyväriisi M K G  
Jäävuorisuikale  
Kesäkurpitsasuikale  
Retiisisuikale  
Salaattisiemen

### Perjantai



Kalapuikko M  
Perunasose K G  
Tartarkastike K G  
Kasvispaella M K G  
Porkkanaraaste



Sydänmerkki, kaikki päivän ruuat



Sydänmerkkiruoka tai -tuote

G = gluteeniton \**voi sisältää kauraa*

K = kananmunaton

M = maidoton

\**Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.*

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.  
Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



## KOULUN RUOKALISTA ajalla 17.12 – 21.12.2018

### Maanantai

Kana-kookoskastike M K G



Täysjyväriisi M K G



Kasvistexmex K G

Värikäs kiinankaalisalaatti M K G

Mustaherukkahillo M K G

### Tiistai



Porkkanapyörykkä K G

Peruna

Juustokastike K G

Punajuuri-tofupaistos K G

Jäävuorisuikale

Kurkkukuutio

Cantaloupe-melonikuutio

Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää)

### Keskiviikko



Lasagnette K

Thai-kasviscurry M K G

Ruis-riisi M K

Porkkanaraaste

### Torstai

Uunikala seistä K G

Peruna



Papu-spagettipata M K

Tomaatti-purjosalaatti

Cesar-salaattisekoitus

### Perjantai

Riisipuuro K G

Kaneli ja sokeri

Palvikinkku M K G

Mandariini

tai

Joulupussi

## HYVÄÄ JOULULOMAA!



Sydänmerkki, kaikki päivän ruuat



Sydänmerkkiruoka tai -tuote

G = gluteeniton \**voi sisältää kauraa*

K = kananmunaton

M = maidoton

\**Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.*

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää. Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.

