

**RUOKALISTA 11.8.–15.10.2021 (muutokset mahdollisia)**

Hammastahden koulu, Kanervalan koulu

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
1 viikot 32,40  VP	<b>Jauhelihapihvi tai lindströminpihvi</b> <b>Punajuurihihi tai kasvispapukroketti</b> <b>Peruna</b> <b>Ruskea kastike</b> Porkkanaraaste  Sekaleipä, juusto, tuorepala	<b>Tex mex kirjolohikiusaus/ Kirjolohikiusaus</b> <b>Kasviskuisaus</b> Punajuuri-omenasalaatti Jääsalaatti  Karjalanpiirakka, tuorepala, appelsiinimehu	<b>Riisipuuro</b> <b>Sekamarjakeitto</b> <b>Juustoinen Tomaattikeitto</b> <b>Palvikinkku/Juusto</b> Jäävuorisalaatti Tomaattiviipale Linssi-kukkakaali-couscoussalaatti  Omena-mansikkakiisseli, ruisleipä, juustoviipale	<b>Palermón pasta</b> <b>Kasvispalermo</b> Marinoitu kaalisalaatti Jäävuorisuikale Tomaattilohko  Moniviljasämpylä, leikkele, tuorepala, jäätelöpuikko	<b>Lihakeitto</b> <b>Linssi-juureskeitto</b> <b>Tuorejuusto</b> <b>Puolukkavaahto tai Hedelmärahka</b> Mustikka-sipulisalaatti Maissi  Ruisleipä, vatattu marjapuuro
2 viikot 33,41  VP	<b>Broileria juustokastikkeessa</b> <b>Kikherne-kasviscurry</b> <b>Keitetty ohra tai riisi-viljaseos</b> Kysäkaali-porkkanaraaste  Kinkkupitsa, hedelmä	<b>Makkarakeitto/Herkuttelijan makkarasoppa</b> <b>Kukkakaalikeitto</b> <b>Suklaakiisseli</b> Jäävuorisuikale Kurkkukuutio Raejuusto  Kerroskiisseli, näkkileipä, tuorepala	<b>Kalapyörykkä</b> <b>Kasvispihvi</b> <b>Peruna</b> <b>Kermaviilikastike</b> Kukkakaali-mustaherukkasalaatti Tomaattikuutio  Hedelmäsalaaatti, ruiskolmioleipä, juusto	<b>Pinaattihukaiset</b> <b>Kinkku-perunasalaatti</b> <b>Tomaattinen kasvispasta</b> Porkkanaraaste Jääsalaatti Puolukkahilloke  Marjarahka, sekaleipä, leikkele	<b>Jauheliha-perunalaatikko</b> <b>Kookos-kasviskeitto</b> Jäävuorisuikale Salaattivihannekset Punajuorisalaatti  Kasvislajitelma ja dippikastike
3 viikot 34  VP	<b>Rapea kalapala</b> <b>Porkkanapyörykkä</b> <b>Perunasose</b> <b>Tartarkastike</b> Jääsalaatti/jäävuorisuikale Tomaattikuutio Punajuuriviipale  Mustikkarahka, kaurapellavaruutu, juusto	<b>Kinkkukiusaus</b> <b>Juustoinen punajuurikiusaus</b> Marinoitu kaalisalaatti Kurkkuviipale Persikkakuutio  Vaniljakiisseli, marjasekoitus, ruisleipä	<b>Karjalanpaisti</b> <b>Kasvisbolognese</b> <b>Peruna</b> Jäävuorisuikale/salaattisekoitus Tomaattiviipale  Vadelmakiisseli, liha-riisipasteija	<b>Perunavelli</b> <b>Hernesosekeitto</b> <b>Sämpylä</b> <b>Mansikka-raparperikiisseli</b> Vanhan ajan lehtisalaatti Porkkanaraaste  Mangojogurtti, ruisleipä, tuorepala	<b>Broileri-pinaatti</b> <b>pastavuoka/pulled pastavuoka</b> <b>Nuudeli-quornwok</b> Punakaaliraaste Mustaherukkahillo Jäävuorisuikale  Ohukaiset, mansikkahillo, tuorepala

**RUOKALISTA 11.8.–15.10.2021 (muutokset mahdollisia)**

**Hammastahden koulu, Kanervalan koulu**

	<b>MAANANTAI</b>	<b>TIISTAI</b>	<b>KESKIVIIKKO</b>	<b>TORSTAI</b>	<b>PERJANTAI</b>
4 viikot 35  VP	<b>Kiinalainen possupata</b> <b>Riisiviljaseos</b> <b>Kiinalainen kasvispata</b> Marinoitu kaalisalaatti Jääsalaatti Tomaattilohko He-ma-pa	<b>Kalakeitto</b> <b>Kermainen tomaatti-paprikakeitto</b> Kyssäkaali-raejuustosalaatti Persikkakuutio Papusekoitus <b>Raparperipaistos ja vaniljakastike</b>	<b>Kasvispyörökät thaikastikkeessa</b> <b>Vihannespata</b> <b>Ohralisäke</b> Jäävuorisuikale/salaattisekoitus Mandariinipala Kurkkuviipale Kikherne	<b>Tortilla jauheliha-paputäytteellä</b> <b>Tortilla kasvistäytteellä</b> Jäävuorisuikale Kurkkukuutio Tomaattisalsa Jalapenoviipale Kermaviilikastike	<b>Juustoinen perunavuoka</b> <b>Pikkunakit</b> <b>Kasviskeppukka</b> Heleä vihersalaatti Sinappi-kurkkusalaatti
	Mustaherukka-banaanikiisseli, moniviljapatonki, juusto	Puolukkavaahto, moniviljasämpylä, kurkkuviipale	Hedelmäsmoothie, sekaleipä, maksamakkara	Hedelmäsalaatti, ruisleipä, juusto	Grahamlihapirakka, tuorepala
5 viikot 36  VP	<b>Broileria appelsiini-viherpippurikastikkeessa/ Aurinkorannan paella</b> <b>Riisi</b> <b>Kasvispaella</b> Coleslaw Tomaattilohko	<b>Liha-makaronilaatikko</b> <b>Soija-makaronilaatikko</b> Jäävuorisuikale/jääsalaatti Porkkanaraaste	<b>Ohrapuuro</b> <b>Mehukeitto</b> <b>Chilinen kasviskastike</b> <b>Peruna</b> Fetajuustosalaatti Maustekurkkuviipale	<b>Kalaa tomaattikastikkeessa</b> <b>Kuorrutettu bataatti</b> <b>Peruna</b> <b>Höyrytetty parsakaali</b> Punajuuri-kaaliraaste Tomaattilohko	<b>Hernekeitto</b> <b>Kasvishernekeitto</b> <b>Juustoviipale</b> <b>Porkkana-pannukaku ja mansikkahillo</b> Kaali-kiinankaalisalaatti Maustekurkkuviipale
	Samettinen vispipuuro, näkkileipä, tuorepala	Maustamaton jogurtti, ananasmurska, näkkileipä, tuorepala	Pikkupiirakat, munavoi, hedelmäjogurtti	Omena-kanelikiisseli, vaniljakastike ruisleipä, tomaattiviipale	Marjapiirakka, kurkkulohko, omenamehu
6 viikot 37  VP	<b>Nakkikastike</b> <b>Vequenakkikastike</b> <b>Peruna</b> Porkkanaraaste/lantturaaste Ananaspala Härkäpapu	<b>Juustoinen lihamureke/lihapullat</b> <b>Sadonkorjuumureke</b> <b>Peruna</b> <b>Sienikastike</b> Kyssäkaali-retikka-paprika-fenkolisalaatti	<b>Kasvisosekeitto</b> <b>Sienikeitto</b> <b>Ruisnappi</b> <b>Vaniljainen maitokiisseli ja hillo</b> Juustosalaatti tai nuudelisalaatti Lehtisalaatti	<b>Appelsiini-chilikala</b> <b>Kasvispihvit</b> <b>Perunasose</b> Kaali-raejuusto-rusinasalaatti	<b>Kreikkalainen paprikapaistos</b> <b>Punajuurisosekeitto</b> Marinoitu kaalisalaatti Tomaattilohko
	Mango-appelsiinijogurtti, ruiskolmioleipä, leikkele	Pulla, kaakao, tuorepala	Hedelmätarjotin, ruisleipä, leikkele	Suklaakiisseli, tuorepala	Hedelmärahka, ruisleipä, leikkele

## RUOKALISTA 11.8.–15.10.2021 (muutokset mahdollisia)

### Hammaslahden koulu, Kanervalan koulu

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7 viikot 38	<b>Kalamurekepihvi</b> <b>Kasvispihvi</b> <b>Peruna</b> <b>Valkokastike</b> Punakaali-punajuuri- purjosalaatti Jäävuorisalaatti/salaattisekoitus Kurkkuviipale	<b>Italianpata</b> <b>Kasvis Nachovuoka</b> <b>Juustoraaste</b> Omena-kurkkusalaatti Porkkanaraaste	<b>Kaalilaatikko</b> <b>Maksalaatikko</b> <b>Kasviskaalilaatikko</b> Porkkanaraaste Puolukkahilloke Maissi	<b>Pinaattikeitto</b> <b>Kasvis-juustokeitto</b> <b>Samettinen vispipuuro</b> Kananmuna Juusto Sämpylä Lehtisalaatti Tomaatti	<b>Broilerikastike</b> <b>Täysjyväriisi</b> <b>Härkis-kasviskorma</b> Appelsiini-kaalisalaatti
VP	Mustaherukka-banaanikiisseli, moniviljapatonki	Omena-vadelmakiisseli, ruisleipä, leikkele	Ruisleipä, paprika, juusto, hedelmä	Marjarahka, näkkileipä, maksamakkara, kurkkuviipale	Jauhelihapizza Mehu, tuorepala
8 viikot 39	<b>Jauhelihakastike</b> <b>Peruna</b> <b>Kasvisrisotto</b> <b>Kasvissekoitus</b> Raikas salaatti	<b>Juustoinen lohi-pastavuoka</b> <b>Kreikkalainen kasviskiusaus</b> Hedelmäinen punakaalisalaatti	<b>Uunimakkara</b> <b>Kasvis-kaalikääryle</b> <b>Perunasose</b> Porkkana-palsternakka- viikunaraaste Kurkkusalaatti	<b>Broilerikeitto</b> <b>Itämainen kasviskeitto</b> <b>Moniviljasämpylä</b> <b>Hedelmäjogurtti</b> Couscoussalaatti Raejuusto	<b>Quornlasagnette</b> <b>Uunipunajuuret</b> <b>Maissikeitto</b> Kaali-hernesalaatti
VP	Mansikkakiisseli, ruisleipä	Ohra-porkkanarieska, sekamehu	Sekaleipä, tuorejuusto, hedelmä	Mustikkarahka, ruisleipä, leikkel	Uuniomena ja vaniljakastike, tuorepala