

KOULUN RUOKALISTA 2018–2019

2018 viikot: 44 ja 49

2019 viikot: 2, 7, 12, 17 ja 22

Maanantai



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

Tiistai



Pinaatti-raejuustonappi G, VL
Tikka Masala kasviskastike M K G
Peruna
Paholaisen kastike K G
Juusto-kasvissalaatti K G

Keskiviikko

Lohikeitto K G
Tomaattikeitto K G
Raejuusto
Tuorekurkkuviipale
Palvikinkku M K G
Tuorepuuro LUOMU K
Ruistassu M K

Torstai



Broileri-kasviskastike M K G
Moniviljariisi M K
Soija-kasvispaistos K
Kiinankaalisuikale
Ananaspala
Herne
Sweet chili – kastike M K G

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. VL = vähälaktoosinen

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 2018–2019

2018 viikot: 45 ja 50

2019 viikot: 3, 8, 13 ja 18

Maanantai



Jauhelihakastike M K
Täysjyväpasta M K
Fetajuusto-kasvispaistos K G
Kaali-kurpitsasalaatti M K G

Tiistai

Uunimakkara M K G
Kuskuspihvi
Juusto-perunapaistos K G
Sinappirelish
Kiinankaalisuikale
Jäävuorisuikale
Kurkkukuutio
Paprikakuutio
Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää)

Keskiviikko

Pinaattikeitto K
Kananmuna M G
Sydänystävän puuro K
Porkkanapölkky M K G
Ruusunmarja-omenakiisseli M K G
Luomu Eväsvuoka

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. VL = vähälaktoosinen

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 2018 – 2019

2018 viikot: 46 ja 51

2019 viikot: 4, 9, 14 ja 19

Maanantai

Kana-kookoskastike M K G



Täysjyväriisi M K G



Kasvistemex 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

Cantaloupemeloni

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



Lihakeitto M K G

Perunavelli K G

Ruohosipuli-tuorejuusto

Paprikaviipale

Maustamaton jogurtti

Persikkasose

Pieni Moniviljaruutu



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. VL = vähälaktoosinen

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 2018 – 2019

2018 viikot: 47

2019 viikot: 5, 15 ja 20

Maanantai



Italianpata M K
Juustoraaste K G
Soija-kasvispannu M G
Kiinankaali-Coleslawsalaatti M K G

Tiistai



Ranskalainen kala K VL
Peruna
Ruohosipulikastike K G
Linssi-juureshöystö M K G
Punajuuri-omena-ruohosipulisalaatti

Keskiviikko



Juustoinen kana-kasviskeitto K G
Kasvissosekeitto K G
Salaattisiemen
Jääsalaatti
Juusto K G
Reilu-vehnäleseleipä
Hedelmä

Torstai



Tomaattinen jauheliha-perunavuoka K G
Punajuuri-ryörykkä K G
Bataatti-perunasose K G
Kiinankaalisuikale
Kesäkurpitsasuikale
Maissi
Kurpitsasalaatti

Perjantai



Pinaattihukaiset
Porkkanapihvi M K G
Perunasose K G
Perunasalaatti M
Jäävuori-paprika-kesäkurpitsasalaatti
Raejuusto
Puolukkahilloke



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. VL = vähälaktoosinen

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 2018 – 2019

2018 viikko: 48

2019 viikot: 6, 11, 16 ja 21

Maanantai

Naudanmurekepihvi M G

Peruna

Ruskea kastike K G



Kasvisnuudeliuoka M

Jäävuorisuikale

Kesäkurpitsasuikale

Tomaattilohko

Tiistai



Kasvispihvi M K G

Uuniperunat viipaleesta M K G

Tomaattisalsa

Ruohosipuli-tuorejuusto

Porkkana-ananassalaatti

Keskiviikko



Paella broilerista M K G

Chili con Soija M K G

Peruna

Kiinankaali-punakaalisalaatti

Hunajamelonikuutio

Herne

Salaattisiemen

Torstai

Ohrapuuro LUOMU K

Bataattikeitto M K G

Tomaattiviipale

Maksamakkara M K G

Marjakiisseli M K G

Luomu Eväsvuoka K M

Perjantai



Lohikiusaus K G

Kasvis-nakkihöystö M G

Peruna

Kaali-vinegrettesalaatti M K G



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. VL = vähälaktoosinen

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

