

## KOULUN RUOKALISTA PÄÄSIÄINEN/VAPPU

15.4. – 5.5.2019

### 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

Lohikiusaus K G

Kasvisnakkihöystö M G

Peruna

Jäävuorisalaattisuikale

Kurkkukuutio

Tomaattilohko

Kesäkurpitsasuikale

Mangorahka K G

### Torstai

Broilernugget M K

Kasvis-jalopenonugget M K G

Juustoperuna-paistos K G

Rosekastike K G

Kiinankaali-punakaalisalaattisekoitus

Hunajameloni kuutio

Herne

Salaattisiemen

### Perjantai

**HYVÄÄ PÄÄSIÄISTÄ**



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 PÄÄSIÄINEN/VAPPU

15.4. – 5.5.2019

### Maanantai

### HYVÄÄ PÄÄSIÄISTÄ

### Tiistai



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

### Keskiviikko

Lohikeitto K G  
Tomaattikeitto K G  
Raejuusto K G  
Tuorekurkkuviipale  
Palvikinkku M K G  
Ruistassu M K  
Tuorepuuro LUOMU 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 PÄÄSIÄINEN/VAPPU 15.4. – 5.5.2019

### Maanantai



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

### Tiistai

Broilerinakki M K G  
Soijanakki M G  
Juusto-perunapaistos K G  
Sinappirelish  
Perunasalaatti

### Keskiviikko

**HAUSKAA VAPPUA**

### 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.

