

PERUSKOULU RUOKALISTA 2019–2020 (muutokset mahdollisia)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
1	Palermon pasta Kasvispalermo Marinoitu kaalisalaatti Jäävuorisuikale Tomaattilohko	Tex mex kirjolohikiusaus Kasviskiusaus Punajuuri-omenasalaatti Jääsalaatti	Riisipuuro Sekamarjakeitto Juustoinen Tomaattikeitto Palvikinkku/Juusto Jäävuorisalaatti Tomaattiviipale Linssi-kukkakaali-couscoussalaatti	Jauhelihapihvi tai lindströminpihvi Punajuurihihvi tai kasvispapurkroketti Peruna Ruskea kastike Porkkanaraaste	Lihakeitto Linssi-juureskeitto Tuorejuusto Puolukkavaahto tai Hedelmärahka Mustikka-sipulisalaatti Maissi
VP	Sekaleipä, juusto, tuorepala	Karjalanpiirakka, tuorepala, appelsiinimehu	Omena-mansikkakiisseli, ruisleipä, juustoviipale	Moniviljasämpylä, leikkele, tuorepala, jäätelöpuikko	Ruisleipä, vatkattu marjapuuro
2	Jauheliha-perunalaatikko Kookos-kasviskeitto Jäävuorisuikale Salaattivihannekset Punajuurisalaatti	Broileria juustokastikkeessa Kikherne-kasviscurry Keitetty ohra tai riisi-viljaseos Kyssäkaali-porkkanaraaste	Kalapyörykkä Kasvispihvi Peruna Kermaviilikastike Kukkakaali-mustaherukkasalaatti Tomaattikuutio	Pinaattiohukaiset Kinkku-perunasalaatti Tomaattinen kasvispasta Porkkanaraaste Jääsalaatti Puolukkahilloke	Makkara-keitto/Herkuttelijan makkarasoppa Kukkakaalikeitto Suklaakiisseli Jäävuorisuikale Kurkkukuut Kurpitsapikkelssi Raejuusto Kasvislajitelma ja dippikastike
VP	Kinkkupitsa, hedelmä	Kerroskiisseli, näkkileipä, tuorepala	Hedelmäsalaatti, ruiskolmioleipä, juusto	Marjarahka, sekaleipä, leikkele	
3	Rapea kalapala Porkkanapyörykkä Perunasose Tartarkastike Jääsalaatti/jäävuorisuikale Tomaattikuutio Punajuuriviipale	Kinkkukiusaus Juustoinen punajuurikiusaus Marinoitu kaalisalaatti Kurkkuviipale Persikkakuutio	Karjalanpaisti Kasvisbolognese Peruna Jäävuorisuikale/salaattisekoitus Tomaattiviipale	Broileri-pinaatti pastavuoka Nuudeli-quornwok Punakaaliraaste Mustaherukkahillo Jäävuorisuikale	Perunavelli Hernesosekeitto Sämpylä Mansikka-raparperikiisseli Vanhan ajan lehtisalaatti Porkkanaraaste
VP	Mustikkarahka, kaura-pellavaruutu, juusto	Vaniljakiisseli, marjasekoitus, ruisleipä	Vadelmakiisseli, liha-riisipasteija	Mangojogurtti, ruisleipä, tuorepala	Ohukaiset, mansikkahillo, tuorepala

PERUSKOULU RUOKALISTA 2019–2020 (**muutokset mahdollisia**)

4	<p>Kiinalainen possupata Riisiviljaseos Kasvisvuoka Marinoitu kaalisalaatti Jääsalaatti Tomaattilohko He-ma-pa</p>	<p>Uunimakkara Kasvis-kaalikääryle Perunasose Porkkana-palsternakka- viikunaraaste Kurkkusalaatti</p> <p>Puolukkavaahto, moniviljasämpylä, kurkkuviipale</p>	<p>Kasvispyörykät thaikastikkeessa Vihannespata Ohralisäke Jäävuorisuikale/salaattisekoitus Mandariinipala Kurkkuviipale Kikherne</p> <p>HedelmäsMOOTHIE, sekaleipä, maksamakkara</p>	<p>Tortilla jauheliha-paputäytteellä Tortilla kasvistäytteellä Jäävuorisuikale Kurkkukuutio Tomaattisalsa Jalapenoviipale Kermaviilikastike</p> <p>Hedelmäsalaatti, ruisleipä, juusto</p>	<p>Kalakeitto Kermanen tomaatti- paprikakeitto Kyssäkaali-raejuustosalaatti Persikkakuutio Papusekoitus Raparperipaistos ja vaniljakastike</p> <p>Grahamlihapirakka, tuorepala</p>
5	<p>Broileria appelsiini- viherpippurikastikkeessa Riisi Kasvispaella Coleslaw Tomaattilohko</p>	<p>Liha-makaronilaatikko Soija-makaronilaatikko Jäävuorisuikale/jääsalaatti Porkkanaraaste</p> <p>Maustamaton jogurtti, ananasmurska, näkkileipä, tuorepala</p>	<p>Ohrapuuro Mehukeitto Chilinen kasviskastike Peruna Fetajuustosalaatti Maustekurkkuviipale</p> <p>Pikkupirakat, munavoi, hedelmäjogurtti</p>	<p>Kalaa tomaattikastikkeessa Kuorrutettu bataatti Peruna Höyrytetty parsakaali Punajuuri-kaaliraaste Tomaattilohko</p> <p>Omena-kanelikiisseli, vaniljakastike ruisleipä, tomaattiviipale</p>	<p>Hernekeitto Kasvishernekeitto Juustoviipale Porkkana-pannukakku ja mansikkahillo Kaali-kiinankaalisalaatti Maustekurkkuviipale</p> <p>Marjapiirakka, kurkkulohko, omenamehu</p>
6	<p>Nakkikastike Peruna Punajuuriseikeitto Porkkanaraaste/lantturaaste Ananaspala Härkäpapu</p>	<p>Juustoinen lihamureke Sadonkorjuumureke Peruna Sienikastike Kyssäkaali-retikka-paprika- fenkolisalaatti</p> <p>Pulla, kaakao, tuorepala</p>	<p>Kasvisseikeitto Sienikeitto Ruiskolmio Vaniljainen maitokiisseli ja hillo Juustosalaatti tai nuudelisalaatti Lehtisalaatti</p> <p>Hedelmätarjotin, ruisleipä, leikkele</p>	<p>Appelsiini-chilikala Kasvispihvit Perunasose Kaali-raejuusto-rusinasalaatti</p> <p>Suklaakiisseli, tuorepala</p>	<p>Kreikkalainen paprikapaistos Meksikolainen broilerijauheliuhakeitto Marinoitu kaalisalaatti Tomaattilohko</p> <p>Hedelmärahka, ruisleipä, leikkele</p>

PERUSKOULU RUOKALISTA 2019–2020 (muutokset mahdollisia)

7	<p>Italianpata Kasvis Nachovuoka Juustoraaste</p> <p>Omena-kurkkusalaatti Porkkanaraaste</p> <p>VP Mustaherukka-banaanikiisseli, moniviljapatonki</p>	<p>Kalamurekepihvi Kasvispihvi Peruna Valkokastike</p> <p>Punakaali-punajuuri- purjosalaatti Jäävuorisalaatti/salaattisekoitus Kurkkuviipale</p> <p>Omena-vadelmakiisseli, ruisleipä, leikkele</p>	<p>Kaalilaatikko Maksalaatikko Kasviskaalilaatikko</p> <p>Porkkanaraaste Puolukkahilloke Maissi</p> <p>Ruisleipä, paprika, juusto, hedelmä</p>	<p>Broilerikastike Täysjyväriisi Härkis-kasviskorma</p> <p>Appelsiini-kaalisalaatti</p> <p>Marjarahka, näkkileipä, maksamakkara, kurkkuviipale</p>	<p>Pinaattikeitto Kasvis-juustokeitto Samettinen vispipuuro</p> <p>Kananmuna Juusto Sämpylä Lehtisalaati Tomaatti</p> <p>Jauhelihapizza Mehu, tuorepala</p>
8	<p>Jauhelihakastike Pasta Kasvisrisotto Kasvissekoitus</p> <p>Raikas salaatti</p> <p>VP Mansikkakiisseli, ruisleipä</p>	<p>Juustoinen lohi-pastavuoka Kreikkalainen kasviskiusaus</p> <p>Hedelmäinen punakaalisalaatti</p> <p>Ohra-porkkanarieska, sekamehu</p>	<p>Juustoinen perunavuoka Pikkunakit Vegiu nakki</p> <p>Heleä vihersalaatti Sinappi-kurkkusalaatti</p> <p>Sekaleipä, tuorejuusto, hedelmä</p>	<p>Quornlasagnette Uunipunajuuret Maissikeitto</p> <p>Kaali-hernesalaatti</p> <p>Mustikkarahka, ruisleipä, leikkele</p>	<p>Broilerikeitto Itämainen kasviskeitto Moniviljasämpylä Hedelmäjogurtti</p> <p>Couscoussalaatti Raejuusto</p> <p>Uuniomena ja vaniljakastike, tuorepala</p>