

Koulujen ruokalista 2024 syksy – 2025 kevät (Kitee, Heinävesi, Liperi, Joensuu)

2024	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Viikko 2025
31 36 41 46 51	Broileri-kasviskastike M K G Tofua-Tikkamasala M K G VE Täysjyväriisi Kaali-mangokurpitsalaatti Sipulirouhe	Riisipuuro L K G Kaneli ja sokeri Kasvisosekeitto L K G Härkisrouhe Porkkanapala	Kalakeitto L K G Tomaattikeitto L K G + Tuorejuusto Kurkkuviipale Luomu ruisvuoka LÄHI	Nakkikastike M K G Peruna Sinappirelish Kaurajauhispastavuoka L K Kiinank-kesäkur-ananassalaatti	Liha-makaronivuoka L K Lihamakaronipata M K G Chili Con Soija M K G VE Kaurajyvä M K G VE Porkkanaraaste	4 9 14 19
32 37 42 47 52	Jauhelihakastike M K G Täysjyväpasta Feta-kasvispaistos L K G Kaali-salaattisekoitus-persikkasalaatti,	Pinaattikeitto L K Pinaattikeitto M K G VE Kananmuna Speltti-kaurarouhepuuro L K Marjahillo Kurkkuviipale Ruisruutu	Tortilla M K VE Broileri-riisitäytteellä M K G Kasvistäyte M K G VE tuorekurkku, chilisäilyke, punasipuli, maustekastike, kermaviilikastike L K G	Lihakeitto M K G Bataatti-kookoskeitto M K G VE Juusto Tomaattiviipale	Kalapyörykkä M K G Peruna Tillikastike Kasvismakaronilaatik.L Punajuuri-omena- ruohosipulisalaatti	5 10 15 20
33 38 43 48	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi Kasvistexmex L K G Värikäs kiinankaalisalaatti Mustaherukkahillo	Pinaatti-raejuustonappi L K G Porkkanapihvi M K G VE Peruna, Juustokastike L K G Kaali-suvisalaatti	Broilerilasagnette L K Thai-kasvicurry M K G VE Peruna Porkkanaraaste	Kalakepukka M K G Kukkakaalivings M K G VE Peruna Mangorajakastike L G Kiinankaali-jäävuori- kurkkusalaatti. Kikherneet	Perunavelli L K G Porkkanasosekeitto M K G VE Juusto Tuorekurkkuviipale Luomu ruisvuoka LÄHI	1 6 11 16 21
34 39 44 49	Italianpata M K Italianpata M K G Kasvisnakkipannu M G Juustoraaste Kiinankaali-Coleslawsalaatti	Ohrapuuro L K Leikkele Juussesekeitto M K G VE Juusto Sekamarjakiisseli LÄHI	Juustoinen kana-kasviskeitto L K G Hernekeitto (kasvis) M K VE Salaatinlehti	Broileripihvi M K G Peruna Currykastike M K G VE Papu-spagettipata M K VE Porkkanaraaste	Pinaattiohukkaat L Pinaattiohukainen M K G VE Kasvispyörykkä M K G VE Perunasose L K G kaikille! Vihreä tonnikalasalatti Puolukkahilloke	2 7 12 17 22
35 40 45 50	Mannapuuro L K Bataattisekeitto M K G VE Porkkanapökky Juusto Mansikka- LÄHI vadelmakiisseli	Jauhelihapihvi M G Peruna Ruskea kastike M K G VE Puutarhurinpaistos L K G Kaali-suvisalaatti	Broilerihoukutus L K G Kasvisjauhispöyrykkä M K G VE Taivaallinen tomaattipasta Kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti	Kalapuikot M Perunasose L K G Tartarkastike L K G Kasvismoussaka L K G Porkkanaraaste	Kinkkukiusaus L K G Kasvislasagnette L Kiinankaalisuikale Punajuurikuutio	3 8 13 18 23