

Koulujen ruokalista syksy 2024– kevät 2025 (Kitee, Heinävesi, Liperi, Joensuu) 7.10.2024 alkaen

Viikko 2024	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Viikko 2025
41 46 51	Broileri-kasviskastike M K G Tofu-Tikkamasala M K G VE Täysjyväriisi Kaali-mangokurpitsalaatti Sipulirouhe	Riisipuuro L K G Kaneli ja sokeri Porkkanapala	Kalakeitto L K G Tomaattikeitto L K G + tuore- juusto Kurkkuviipale Luomu ruisvuoka LÄHI	Nakkikastike M K G Peruna Sinappirelish Kaurajauhispastavuoka L K Kaali-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
42 47 52	Jauhelihakastike M K G Täysjyväpasta Feta-kasvispaistos L K G Kaali-persikkasalaatti	Pinaattikeitto L K Pinaattikeitto M K G VE Kananmuna Kurkkuviipale Ruisruutu	Broilerihöystö Linssi-kasviskastike Täysjyväriisi Porkkanaraaste	Lihakeitto M K G Bataatti-kookoskeitto M K G VE Juusto Tomaattiviipale	Kalapyörykkä M K G Peruna Tillikastike Kasvismakaronilaatikko L Punajuuri-omena- ruohosipulisalaatti	5 10 15 20
43 48	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi Kasvistexmex L K G Kaali-mustaherukkasalaatti	Kasviskroketti L K G Peruna, Juustokastike L K G Porkkanaraaste	Broilerilasagnette L K Thai-kasvicurry M K G VE Peruna Kaali-suvisalaatti	Kalakepukka M K G Kukkakaalivings M K G VE Peruna Ruohosipulikastike Kiinankaali-kurkkusalaatti Kikherneet	Perunavelli L K G Juusto Tuorekurkkuviipale Luomu ruisvuoka LÄHI	1 6 11 16 21
44 49	Italianpata M K Italianpata M K G Kasvisnakkipannu M G Kiinankaali-Coleslawsalaatti	Ohrapuuro L K Leikkele 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 Perunasose L K G Vihreä tonnikalasalaatti Puolukkahilloke	2 7 12 17 22
45 50	Mannapuuro L K Porkkanapölkky Juusto Mansikka-mustikkakiisseli	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-kurpitsasalaatti	Kalapuikot M Peruna Tartarkastike L K G Kasvismoussaka L K G Porkkanaraaste	Kinkkukiusaus L K G Kasvislasagnette L Kiinankaalisuikale Punajuurikuutio	3 8 13 18 23