

# Ruokalista

Ruokalistarunko koulut ja päiväkodit 2022. Muutokset mahdollisia. Seuraa ajankohtaista ruokalistamme sähköisestä Menu palvelusta



Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
34 / 40 46 / 52 6 / 12 18 / 24	<b>Jauhelihakastike/ Nakkikastike</b> perunat, salaatti	<b>Makaronilaatikko</b> lämmin kasvis, salaatti	<b>Kalamureke/ -pyörykkä</b> perunat, kastike, salaatti	<b>Mannapuuro</b> marjat tuorepala, tuoreleipä PK:t <b>Riistakiusaus</b> salaatti	<b>Hernekeitto</b> tuorepala, tuoreleipä
35 / 41 47 / 1 7 / 13 19 / 25	<b>Lihapullakastike</b> perunat/ <b>Jauhelihapihvit</b> perunasose salaatti	<b>Broilerpastavuoka/ Broiler-perunakiusaus</b> lämmin kasvis, salaatti	<b>Liha-juurespata/ Chili con carne</b> ohralisäke, salaatti	<b>Pinaattiohukaiset/ Kasvispyörykät</b> perunasose, kastike, salaatti	<b>Kalakeitto</b> tuorepala, tuoreleipä
36 / 42 48 / 2 8 / 14 20 / 26	<b>Uunimakkara</b> perunasose, salaatti	<b>Broilerkastike</b> ohralisäke/perunat lämmin kasvis, salaatti	<b>Jauhelihakeitto</b> tuorepala, tuoreleipä	<b>Lohikiusaus</b> lämmin kasvis, salaatti	<b>Lasagne</b> salaatti
37 / 43 49 / 3 9 / 15 21 / 27	<b>Lihakeitto</b> tuorepala, tuoreleipä	<b>Kinkkukiusaus/ Kebabkiusaus</b> lämmin kasvis, salaatti	<b>Bolognesekastike</b> spagetti, salaatti	<b>Juuresosekeitto</b> raejuusto, tuorepala riisiپییراککا	<b>Tonnikalapasta</b> salaatti
38 / 44 50 / 4 10 / 16 22 / 28	<b>Jauheliha- perunasoselaatikko</b> salaatti	<b>Maksalaatikko/ Mustamakkara</b> perunasose, lämmin kasvis, salaatti	<b>Broilerkeitto</b> tuorepala, tuoreleipä	<b>Kalapuikot</b> perunasose, kastike, salaatti	<b>Ohrapuuro</b> marjakiisseli PK:t <b>Pinaattikeitto/ Siskonmakkarakeitto</b> tuorepala, tuoreleipä
39 / 45 51 / 5 11 / 17 23 / 29	<b>Lasagnette</b> lämmin kasvis, salaatti	<b>Mexicanpihvit</b> PK:t <b>Kasvipyörykät</b> perunasose, salaatti	<b>Possukastike</b> perunat, lämmin kasvis, salaatti	<b>Makkara-/ Nakkikeitto</b> tuorepala, tuoreleipä	<b>Kermainen kalakastike</b> perunat, salaatti

Ateriaan kuuluu myös maito/piimä, näkkileipä ja ravintorasva sekä salaatinkastike, kun tarjolla on salaattia.  
Kouluissa tarjotaan lämminkasvis kaikkien haarukkaruokien kanssa sekä salaattif komponentteina.