


## KOULUJEN RUOKALISTA

## VIIKKO 2



	maanantai 7.1.2019	tiistai 8.1.2019	keskiviikko 9.1.2019	torstai 10.1.2019	perjantai 11.1.2019
<b>AAMIAINEN</b>	Ruishiutalepuuro, tuorepala	Talon tapaan, hedelmä	Ohrahiutalepuuro tuorepala	Moniviljapuuro, kurkku	Neljänviljapuuro, tuorepala
<b>LOUNAS</b>	Curry-broilerkastike L,G, täysjyväriisi  Jäävuori-kurkku- vesimelonisalaatti  Moniviljaruutu	Pinaattihukaiset L,M perunasose L  Jäävuori-tomaatti-paprika- salaatti, puolukkahillo	Makaronilaatikko L, lämmin kasvis  Porkkana-ananasraaste, ketsuppi	Makkarakeitto L,M,G  Tuorepala, juusto  Heinon leipomon porkkanasämpylä 	Kalapuikot L,M, valkokastike L,G perunat   Jäävuori-kurkku- paprikasalaatti
<b>VÄLIPALA</b>	Maitokiisseli L,G hillo	Maustamaton jogurtti, mysli, tuorepala	Leipä, tuorepala, kaakao	Mustikkakiisseli L,M,G	Graham-lihapiirakka, tuorepala

**KOULUJEN RUOKALISTA**
**VIKKO 3**

	maanantai 14.1.2019	tiistai 15.1.2019	keskiviikko 16.1.2019	torstai 17.1.2019	perjantai 18.1.2019
<b>AAMIAINEN</b>	Talon tapaan	Kaurahiutalepuuro tuorepala	Kahdenviljanpuuro maitoon, tuorepala	Vehnähiutalepuuro, tuorepala	Talon tapaan
<b>LOUNAS</b>	Tomaattinen possukastike L,M,G ohrahelmi  Kaali-ananasraaste	Uunimakkara L,M,G perunasose L  Talon vihersalaatti,sinappi- relish, ketsuppi	Kipparin kalakeitto L,G  Hedelmä  Pieni moniviljaruutu	Broileriwokki L lämmin kasvis  Jäävuori-kurkku- persikkasalaatti	Juustoinen kinkkukastike L,G täysjyväpasta  Jäävuori-maissi-vesimeloni
<b>VÄLIPALA</b>	Talon puuro L, hillo	Appelsiini kiisseli L,M,G	Maustamaton jogurtti, kotimaiset marjat	Mansikkakiisseli L,M,G	Leipä, leikkele, kaakao, tuorepala




## KOULUJEN RUOKALISTA

## VIIKKO 4

	maanantai 21.1.2019	tiistai 22.1.2019	keskiviikko 23.1.2019	torstai 24.1.2019	perjantai 25.1.2019
<b>AAMIAINEN</b>	Ohrahiutalepuuro, tuorepala	Vehnähiutalevelli, hedelmäpala	Neljänviljanpuuro, hedelmä	Talon tapaan	Ruispuuro, tuorepala
<b>LOUNAS</b>	Kinkkukiusaus L,G  Kahden kaalin mustaherukka- salaatti Kauralippa	Jauhelihakastike L täysjyväpasta  Jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti	Tomaattinen uunikala L,G perunat Porkkanaraaste	Kasvislasagnette L Jäävuori-persikka- kesäkurpitsasalaatti, raejuusto	Broilerpatukka L,M, mangoraja L,G kasvis-riisi L,G Jäävuori-kurkku- kukkakaalisalaatti
<b>VÄLIPALA</b>	Kookos-vaniljakiisseli L,G kotimaiset marjat	Pannari L ja hillo	Mustikkarahka L,G	Hedelmäsalaatti L,M,G hapankorppu	Graham-lihapiirakka, tuorepala



## KOULUJEN RUOKALISTA

## VIIKKO 5

	maanantai 28.1.2019	tiistai 29.1.2019	keskiviikko 30.1.2019	torstai 31.1.2019	perjantai 1.2.2019
<b>AAMIAINEN</b>	Vehnähiutale-puuro, tuorepala	Ohrahiutalepuuro hedelmä	Ruishiutalepuuro, tuorepala	Kauralesepuuro, hedelmä	Talon tapaan
<b>LOUNAS</b>	Maksalaatikko L,M,G  Kaali-tomaatti-kurkkusalaatti, puolukkahillo	Broileri-appelsiini-kastike L,G täysjyväriisi   Jäävuori-tomaatti- hernesalaatti  Pieni ruisruutu	Lähilihapihvi L,M,G ruskea kastike L,G, perunat   Porkkanaraaste	Sydänystävän puuro L Mustaherukka-kiisseli L,M,G  Leikkele, tuorepala  Pieni moniviljaruutu	Bolognesekastike L,M,G täysjyväpasta   Jäävuori-persikka-kesäkurpitsa salaatti
<b>VÄLIPALA</b>	Omenariisipuuro L,M,G	Maustamaton jogurtti ja mysli, tuorepala	kaakao, leikkele/kananmuna tuorepala	Mustaherukka-kiisseli L,M,G	Talon tapaan



## KOULUJEN RUOKALISTA

## VIIKKO 6

	maanantai 4.2.2019	tiistai 5.2.2019	keskiviikko 6.2.2019	torstai 7.2.2019	perjantai 8.2.2019
<b>AAMIAINEN</b>	Kaurapuuro, tuorepala	Viljainen voimapuuro maitoon, tuorepala	Vehnähiutalevelli, leikkele, tomaatti	Talon tapaan	Ruishiutale-puuro, hedelmäpala
<b>LOUNAS</b>	Jauhelihakiusaus L,G lämmin kasvis  Kaali-porkkanaraaste  Kauralippa	Kaalikääryleet L,M,G ruskea kastike L,G, perunat  Rapea kurkku- tomaattisalaatti, puolukkahillo	Kermainen lohikeitto L,G  Juusto, tuorepala  Heinon leipomon porkkanasämpylä 	Possukastike L,M, perunat  Salaatti talon tapaan	Broilerpyörykkä L,M, currykastike L täysjyväriisi   Kiinankaali-kurkku-paprika- salaatti
<b>VÄLIPALA</b>	Kaali-porkkanaraaste	Rapea kurkku- tomaattisalaatti, puolukkahillo	Juusto, tuorepala	Salaatti talon tapaan	Kiinankaali-kurkku-paprika- salaatti

## KOULUJEN RUOKALISTA

## VIIKKO 7

	maanantai 11.2.2019	tiistai 12.2.2019	keskiviikko 13.2.2019	torstai 14.2.2019	perjantai 15.2.2019
<b>AAMIAINEN</b>	Moniviljapuuro, tuorepala	Ohrahiutale-puuro, tuorepala	Kaurapuuro, hedelmäpala	Vehnähiutalevelli, leikkele, kurkku	Talon tapaan
<b>LOUNAS</b>	Broilerkiusaus L,G lämmin kasvis  Jäävuori-kesäkurpitsa-persikkasalaatti	Nakkikastike L,M perunat  Talon vihreä salaatti, ketsuppi	Kalamurekepihvit L,M,G, tilli-kermaviilikastike L,G perunat  Porkkanaraaste	Hernekeitto L,M,G, kasvis  Hedelmä/-pala ja juusto, sinappi  Pieni ruisruutu	Lindströmin pihvi L,M,G valkokastike L,G perunat  Talon tapaan
<b>VÄLIPALA</b>	Talon puuro L ja hillo, tuorepala	Kuningatarkiisseli L,M,G, tuorepala	Mansikkarahka L,G	Pannari L ja hillo	Talon tapaan