








KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 11

	MAANANTAI 9.3.	TIISTAI 10.3.2020	KESKIVIIKKO 11.3.2020	TORSTAI 12.3.2020	PERJANTAI 13.3.2020
AAMUPALA	Talon tapaan	Kaurapuuro maitoon L tuorepala	Kahdenviljanpuuro maitoon, tuorepala	Vehnähiutalepuuro, tuorepala	Neljänviljanpuuro hedelmä
LOUNAS	Jauhelihakeitto L,M,G	Kalapuikot L,M  valkokastike L,G perunat	Juustoinen kiusaus L,G  lämmin kasvis	Makkarakeitto L,M,G	Currybroilerikastike L,G täysjyväriisi
Lukion kasvis- vaihtoehto	Bataattisosekeitto L,G raejuusto	Kasviskepukka L,M,G, valkokastike L,G, perunat 	Juustoinen kiusaus L,G  lämmin kasvis	Kasvisnakkikeitto L,M,G	Currylinssikastike L,G täysjyväriisi
	Tuorepala Kauranappi L,M	Talon vihersalaatti	Kaali-persikka-salaatti	Hedelmä LÄHILEIPÄ: grahamsämpylä L 	Jäävuori-maissi-vesimeloni
VÄLIPALA	Talon puuro L	Leipä, juusto, tuorepala	Mansikka-sitruunakiisseli L,M,G	Pannari L, hillo	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose

Muutokset mahdollisia.




Käyttämämme naudan-, sian-, siipikarjan-, lampaan- ja vuohenliha on pääasiassa kotimaista.
Mikäli näin ei ole, ilmoitamme lihan alkuperämaatiedon erikseen ruokalistalla ruokalajin yhteydessä.


 Sydänmerkki-ateria
 Pääraaka-aine
lähellä tuotettu



KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 12

	MAANANTAI 16.3.2020	TIISTAI 17.3.2020	KESKIVIIKKO 18.3.2020	TORSTAI 19.3.2020	PERJANTAI 20.3.2020
AAMUPALA	Ohrahiutalepuuro maitoon L, tuorepala	Vehnähiutalevellillä maitoon L, hedelmäpala	Neljänviljanpuuro, hedelmä	Talon tapaan	Kaurapuuro maitoon L, tuorepala
LOUNAS	Lempeä broilerikeitto L,G	Jauhelihakastike L  täysjyväpasta 	Kirjolohikiusaus L,G lämmin kasvis	Teräsmiehen puuro L kalkkunaleike	Uunimakkara L,M,G perunasose L,G
Lukion kasvis- vaihtoehto	Kesäkurpitsa-kasviskeitto L,G raejuusto	Kasvisbolognesekastike L, M,G täysjyväpasta	Kasvislasagnette L lämmin kasvis	Teräsmiehenpuuro L marjat	Paneroidut kasvispihvit L,M,G perunasose L,G
	Tuorepala Leipä talon tapaan	Kiinankaali-herne- tomaattisalaatti	Kaali-porkkana-ananassalaatti	 Ruisruutu	 talon salaatti
VÄLIPALA	Vadelmakiisseli L,M,G	Talon puuro L, tuorepala	Hedelmärahka L,G	Viili,mysli,marjoja	Sämpylä, leikkele, tuorepala

KOULUJEN RUOKALISTA					
VIIKKO 13					
	MAANANTAI 23.3.2020	TIISTAI 24.3.2020	KESKIVIIKKO 25.3.2020	TORSTAI 26.3.2020	PERJANTAI 27.3.2020
AAMUPALA	Ruishiutalepuuro, tuorepala	Kaurapuuro maitoon L, tuorepala	Talon tapaan	Vehnähiutalevelli maitoon L, hedelmäpala	Neljänviljanpuuro, hedelmä
LOUNAS	Jauhelihakiusaus L,G lämmin kasvis	Pinaattikeitto L	Rakuunainen uunikala L,G perunat	Hedelmäinen broilerikastike L,G täysjyväriisi L,M,G	Kasvispyörökät L,M,G perunat  Valkokastike L,G
Lukion kasvis- vaihtoehto	Kasviskiusaus L,G lämmin kasvis	Pinaattikeitto L	Soijapaprikastike L,G perunat	Juustopapukastike L,G täysjyväriisi L,M,G	Kasvispyörökät L,M,G perunat  Valkokastike L,G
	Talon punajuurisalaatti	Kananmuna, tuorepala Riisipiirakka L	Porkkanaraaste	Talon vihreä salaatti Ruisruutu	Jäävuori-kurkku-maissisalaatti
VÄLIPALA	Hedelmäkiisseli L,M,G	Maustamaton jogurtti,mysli, tuorepala	Ruishiutale-puolukkapuuro L,M tuorepala	Pannari L ja hillo	Leipä, tuorepala, leikkele

KOULUJEN RUOKALISTA			VIIKKO 14		
	MAANANTAI 30.3.2020	TIISTAI 31.3.2020	KESKIVIIKKO 1.4.2020	TORSTAI 2.4.2020	PERJANTAI 3.4.2020
AAMUPALA	Kaurahiutalepuuro, hedelmän pala	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Ruishiutalepuuro, tuorepala	Vehnähiutalepuuro, tuorepala	Talon tapaan
LOUNAS	Juustoinen broilerikeitto L,G	Makkarakastike L,M,G perunat	Tonnikala-pastavuoka L lämmin kasvis 	Porkkananappi L,M,G Perunasose L	Bolognesekastike L,M,G täysjyväpasta 
Lukion kasvis- vaihtoehto	Porkkana-sosekeitto L,G raejuusto	Kasvisnakkikastike L,M,G perunat	Quornkasviskiusaus L,G lämmin kasvis	Porkkananappi L,M,G Perunasose L	Kasvisbolognesekastike L,M täysjyväpasta
	Tuorepala Ruisruutu	Kiinankaali-kurkku- kukkakaalisalaatti	Kaali-kurkku-tomaattisalaatti	Talon vihreä salaatti, raejuusto Leipä talontapaan	Jäävuori-paprika-kurkku- ananassalaatti
VÄLIPALA	Talon maitopuuro L marjat	Hedelmäsalaatti L, M, G	Aprikoosi-vispipuuro L,M 	Maustamaton jogurtti, mysli, tuorepala	Leipä, leikkele, tuorepala

KOULUJEN RUOKALISTA					VIIKKO 15
	MAANANTAI 6.4.2020	TIISTAI 7.4.2020	KESKIVIikko 8.4.2020	TORSTAI 9.4.2020	PITKÄPERJANTAI 10.4.2020
AAMUPALA	Talon tapaan	Vehnähiutalepuuro, hedelmä	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Ruishiutalepuuro, tuorepala	
LOUNAS	Broilerikiusaus L,G lämmin kasvis 	Hernekeitto L,M,G	Kasvispastavuoka L lämmin kasvis	Jauheliuhakebakko L perunasose L,G	
Lukion kasvis- vaihtoehto	Mifukiusaus L,G lämmin kasvis	Kasvishernekeitto LM,G	Kasvispastavuoka L lämmin kasvis	Kasvismureke L,M,G, perunasose L,G	
	Talon vihreä salaatti	tuorepala Kauraruutu	Marinoitu kaali- porkkanasalaatti	Jäävuori-herne-juustosalaatti, paprikamajoneesi	
VÄLIPALA	Mansikkakiisseli L,M,G	Pannari L ja hillo	Talon puuro L	Leipä, leikkele, tuorepala	

KOULUJEN RUOKALISTA			VIIKKO 16		
	MAANANTAI 2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ 13.4.2020	TIISTAI 14.4.2020	KESKIVIIKKO 15.4.2020	TORSTAI 16.4.2020	PERJANTAI 17.4.2020
AAMUPALA		Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Moniviljapuuro, tuorepala	Talon tapaan	Neljänviljapuuro maitoon, tuorepala
LOUNAS		Broileripyörykät L,M Mangorajakastike L,G	Kipparin Kahdenkalankeitto L,G 	Jauhelihakastike L perunat 	Lohimurekepihvi L,M, perunat, Tillikastike L,G
Lukion kasvis- vaihtoehto		Kasvispihvit L,G riisi L,M,G Mangorajakastike L,G	Borchkeitto L,M,G smetana	Soijapaprikakastike L,G perunat	Punajuuri-kasvispihvi L,M,G perunat, tillikastike L,G
		Talon vihersalaatti	Tuorepala	Kiinankaali-herne.maissi- paprikasalaatti	Coleslawsalaatti
VÄLIPALA		Talon puuro L, tuorepala	Ruisruutu Kuningatarkiisseli L,M,G	Leipä, juusto, tuorepala	Hedelmäsalaatti L,M,G