




KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 38



	maanantai 14.9.2020	tiistai 15.9.2020	keskiviikko 16.9.2020	torstai 17.9.2020	perjantai 18.9.2020
AAMIAINEN	Vehnähiutalepuuro, tuorepala	Ohrahiutalepuuro, hedelmä	Ruishiutalepuuro, tuorepala	Kauralesepuuro, hedelmä	Talon tapaan
LOUNAS	Pinaattihukaiset L perunasose L	Chili con Carne L,G täysjyväpasta	Tonnikala-pastavuoka L lämmin kasvis 	Sydänystävänpuuro L,M Mustikkakiisseli L,M,G 	Lähilihapihvi L,M,G  perunasose L mangoraja L,G
Lukion kasvis- vaihtoehto		Chili sin carne L,G	Kasvispyttipannu L,M,G		Kasvisnäkki L,M,G, perunasose L
	kiinankaali-persikka- kurkkusalaatti	talon vihreä salaatti	porkkanaraaste	pieni moniviljaruutu	jäävuori-kurkku-herne salaatti
VÄLIPALA	Talon maitopuuro L, marjat	Hedelmäsalaatti L,M,G	Jogurtti, mysli, tuorepala	Talon tapaan	Leipä, leikkele, tuorepala

KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 39

	maanantai 21.9.2020	tiistai 22.9.2020	keskiviikko 23.9.2020	torstai 24.9.2020	perjantai 25.9.2020
AAMIAINEN	Talon tapaan	Viljainen voimapuuro maitoon, tuorepala	Vehnähiutalevelli, leikkele, tomaatti	Talon tapaan	Ruishiutale-puuro, hedelmäpala
LOUNAS	Mantelikala L perunasose L	Possu-pekoniastike L,M,G perunat	Rakuunainen uunikala L,G perunat	Jauhelihakiusaus L,G lämmin kasvis	Broilerikeitto L,G
Lukion kasvis- vaihtoehto	Kasvispyörökät L,M,G	Punajuuri-bolognese L,G	Falafel-pyörökät L,M, paprikamajoneesi L	Juustoinen kasviskiusaus	Bataattisosekeitto L,G raejuusto
	kiinankaali-paprika- ananassalaatti	talon vihreä salaatti	porkkanaraaste	punajuuri-raejuustosalaatti	leikkele, tuorepala pieni moniviljaruutu
VÄLIPALA	Omena-riisipuuro L,M,G tuorepala	Pannari L hillo	Leipä, tuorepala, leikkele	Mansikka-raparperikiisseli L,M,G	Talon puuro L hillo

KOULUJEN RUOKALISTA

VIIKKO 40

	maanantai 28.9.2020	tiistai 29.9.2020	keskiviikko 30.9.2020	torstai 1.10.2020	perjantai 2.10.2020
AAMIAINEN	Moniviljapuuro, tuorepala	Ohrahiutale-puuro, tuorepala	Kaurapuuro, hedelmäpala	Vehnähiutalevellä, leikkele, kurkku	Talon tapaan
LOUNAS	Bolognesekastike L,M,G täysjyväpasta 	Kinkkukiusaus L,G lämmin kasvis 	Kirjolohikeitto L,G	Teräsmiehen puuro L Kuningatarkiisseli L,M,G	Broilerikiusaus L,G lämmin kasvis 
Lukion kasvis- vaihtoehto	Kasvis-bolognesekastike L,M		Koskenlaskijan sosekeitto L,G		Mifukiusaus L,G
	jäävuori-herne- kurkkusalaatti	jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	tuorepala, leikkele pieni ruisruutu	riisipiirakka	jäävuori-maissi- persikkasalaatti
VÄLIPALA	Maustamaton jogurtti, mysli, marjoja	Hedelmäsalaatti L,M,G	Talon puuro L hillo	Kuningatarkiisseli L,M,G	Talon tapaan

