






**KOULUJEN RUOKALISTA**
**VIIKKO 47**

	<b>maanantai 16.11.2020</b>	<b>tiistai 17.11.2020</b>	<b>keskiviikko 18.11.2020</b>	<b>torstai 19.11.2020</b>	<b>perjantai 20.11.2020</b>
<b>AAMIAINEN</b>	Ruishiutalepuuro, tuorepala	Talon tapaan, hedelmä	Ohrahiutalepuuro, tuorepala	Moniviljapuuro, leikkele, kurkku	Neljänviljapuuro, tuorepala
<b>LOUNAS</b>	Uunimakkara L,M,G perunasose L	Hedelmäinen broilerkastike L,G riisi	Jauhelihakeitto L,M,G	Kalakepukka L,M,G perunat tilli-kermaviilikastike L,G	Tomaattinen possukastike L,M,G perunat
<b>Lukion kasvis- vaihtoehto</b>	Kasvismureke L,M,G	Curry-linssikastike L,G	Bataattisosekeitto L,G raejuusto	Kasviskepukka L,M,G	Härkiskastike L,G
	jäävuori-ananas-maissi pieni ruisruutu	talon vihreä salaatti, mustaherukka-hillo	juusto, sämpylä grahamsämpylä 	kiinankaali-tomaatti-kurkku	jäävuori-persikka-kurkku- herne
<b>VÄLIPALA</b>	Talon puuro L	Leipä, juusto, tuorepala	Mansikkakiisseli L,M,G tuorepala	Pannari L, hillo	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose


**KOULUJEN RUOKALISTA**
**VIIKKO 48**

	<b>maanantai 23.11.2020</b>	<b>tiistai 24.11.2020</b>	<b>keskiviikko 25.11.2020</b>	<b>torstai 26.11.2020</b>	<b>perjantai 27.11.2020</b>
<b>AAMIAINEN</b>	Talon tapaan	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Kahdenviljanpuuro maitoon, hedelmä	Vehnähiutalepuuro, tuorepala	Talon tapaan
<b>LOUNAS</b>	Lempeä broilerikeitto L,G	Nakkikastike L,M perunat	Tonnikala-pastavuoka L lämmin kasvis	Porkkananappi L,M,G perunasose L mangoraja L,G	Riisipuuro L,G rusinakiisseli L,M,G
<b>Lukion kasvis- vaihtoehto</b>	Quorn-kasviskeitto L,M,G	Kasvisnakkikastike L,M,G	Hernesosekeitto L,G		Kasvishernekeitto
	tuorepala,juusto pieni ruisruutu	jäävuori-meloni- kurkkusalaatti	porkkana- ananasraaste	jäävuori- ananas-raejuusto	kinkkuleike, tuorepala Piimälimppu L, pipari
<b>VÄLIPALA</b>	Vadelmakiisseli L,M,G	Talon puuro L, tuorepala	Hedelmäsalaatti L,M,G	Viili L, mysli, tuorepala	Talon tapaan

**KOULUJEN RUOKALISTA**
**VIIKKO 49**

	maanantai 30.11.2020	tiistai 1.12.2020	keskiviikko 2.12.2020	torstai 3.12.2020	perjantai 4.12.2020
<b>AAMIAINEN</b>	Ohrahiutalepuuro, tuorepala	Talon tapaan	Neljänviljanpuuro, hedelmä	Vehnähiutalevelli, leipä, tomaattia	Ruispuuro, tuorepala
<b>LOUNAS</b>	Broileri-appelsiinikastike L,G täysjyväriisi 	Lindströmin pihvit L,M,G valkokastike L,G perunat	Kahden kalan kalakeitto L,G 	Juustoinen kiusaus L,G lämmin kasvis 	Makkarakastike L,M,G perunat
<b>Lukion kasvis-vaihtoehto</b>	Juustopapukastike L,G	Härkäpapumureke L	Kukkakaalisosekeitto L,G kananmuna		Metsäsienikastike L
	kiinankaali-herne-tomaattisalaatti	Rapea kurkkutomaattisalaatti, puolukkahillo	tuorepala, kananmuna porkkanasämpylä 	Jäävuori-persikka-kurkkusalaatti	jäävuori-tomaatti-kurkku, raejuusto
<b>VÄLIPALA</b>	Paahdotkiisseli L,G	Maustamaton jogurtti, myslit, tuorepala	Mansikkarahka L,G	Pannari L ja hillo	Leipä, juusto, tuorepala

 Sydänmerkki-ateria

 Pääraaka-aine lähellä tuotettu

Käyttämämme naudan-, sian-, siipikarjan- ja lampaanliha on pääasiassa kotimaista.

Mikäli näin ei ole, ilmoitamme lihan alkuperämaatiedon erikseen ruokalistalla ruokalajin yhteydessä.

Muutokset mahdollisia.