



KOULUJEN RUOKALISTA



VIIKKO 3

	maanantai 18.1.2021	tiistai 19.1.2021	keskiviikko 20.1.2021	torstai 21.1.2021	perjantai 22.1.2021
AAMIAINEN	Vehnähiutalepuuro, tuorepala	Ohrahiutalepuuro hedelmä	Ruishiutalepuuro, tuorepala	Kauralesepuuro, hedelmä	Talon tapaan
LOUNAS	Broilerikeitto L,G juusto, tuorepala Porkkanasämpylä Heinon leipomo 	Lähilihapihvit L,M,G  kermakastike L,G perunat talon vihreä salaatti	Uunikala kahdesta kalasta L,G, perunat porkkana-ananasraaste	Porkkananapit L,M,G sitruunakastike L,G perunat jäävuori-persikka- kurkkusalaatti	Jauhelihakiusaus L,G lämmin kasvis jäävuori-kurkku- hernesalaatti
VÄLIPALA	Suklaamannapuuro L	Riisipiirakka, kananmuna	Maustamaton jogurtti, mysli, tuorepala	Mangokiisseli L,M,G	Leipä, leikkele, tuorepala



KOULUJEN RUOKALISTA						VIIKKO 4					
	maanantai 25.1.2021		tiistai 26.1.2021		keskiviikko 27.1.2021		torstai 28.1.2021		perjantai 29.1.2021		
AAMIAINEN	Talon tapaan		Viljainen voimapuuro maitoon, tuorepala		Vehnähiutalevelli, leikkele, tomaatti		Talon tapaan		Ruishiutale-puuro, hedelmäpala		
LOUNAS	Juustoinen kasviskeitto L,G leikkele, tuorepala pieni moniviljaruutu		Makkarakastike L,M perunat jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti		Liha-makaronilaatikko L porkkanaraaste		Sydänystävän puuro L Mansikkakiisseli L,M,G juusto, tuorepala pieni ruisruutu		Broilerikiusaus L,G lämmin kasvis  jäävuori-herne- papurikasalaatti		
VÄLIPALA	Vadelmavispi puuro tuorepala		Pannari L hillo		Leipä, tuorepala, leikkele		Mansikkakiisseli L,M,G		Riisipiirakka, kananmuna, tuorepala		


Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

KOULUJEN RUOKALISTA		VIIKKO 5			
	maanantai 1.2.2021	tiistai 2.2.2021	keskiviikko 3.2.2021	torstai 4.2.2021	perjantai 5.2.2021
AAMIAINEN	Moniviljapuuro, tuorepala	Ohrahiutale-puuro, tuorepala	Kaurapuuro, hedelmäpala	Vehnähiutalevelli, leikkele, kurkku	Talon tapaan
LOUNAS	Curry-broilerikastike L,G riisi Talon vihreä salaatti	Lindströmin pihvit L,M,G valkokastike L,G perunat  Kiinankaali-tomaatti- kurkkusalaatti, puolukkahillo	Jauhelihakeitto L,M,G juusto, tuorepala pieni ruisruutu	Juustoinen kinkkukastike L,G perunat  jäävuori-persikka- kurkkusalaatti	Kalapuikot L perunasose L tilli-kermaviilikastike L,G jäävuori-herne- ananassalaatti
VÄLIPALA	Suklaakiisseli L	Talon tapaan	Maustamaton jogurtti, mysli, tuorepala	Mannapuuro L	Hedelmäsalaatti L,M,G

Muutokset mahdollisia.

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

 Sydänmerkki-ateria

 Pääraaka-aine
lähellä tuotettu