



Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

## KOULUJEN RUOKALISTA

## VIIKKO 3

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

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

**KOULUJEN RUOKALISTA**
**VIIKKO 4**

	maanantai 25.1.2021	tiistai 26.1.2021	keskiviikko 27.1.2021	torstai 28.1.2021	perjantai 29.1.2021
<b>AAMIAINEN</b>	Talon tapaan	Viljainen voimapuuro maitoon, tuorepala	Vehnähiutalevelli, leikkele, tomaatti	Talon tapaan	Ruishiutale-puuro, hedelmäpala
<b>LOUNAS</b>	Juustoinen kasviskeitto L,G	Makkarakastike L,M perunat	Liha-makaronilaatikko L	Sydänystävän puuro L Mansikkakiisseli L,M,G	Broilerikiusaus L,G lämmin kasvis 
<b>Lukion kasvis- vaihtoehto</b>		Kasvisnakkikastike L,M,G	Kasvis-makaronilaatikko L		Quorn-kasviskiusaus L,G
	leikkele, tuorepala  pieni moniviljaruutu	jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	porkkanaraaste	juusto, tuorepala  pieni ruisruutu	jäävuori-herne- paprikasalaatti
<b>VÄLIPALA</b>	Vadelmavispipuuro tuorepala	Pannari L hillo	Leipä, tuorepala, leikkele	Mansikkakiisseli L,M,G	Riisipiirakka, kananmuna, tuorepala



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

