




KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 18


	maanantai 3.5.2021	tiistai 4.5.2021	keskiviikko 5.5.2021	torstai 6.5.2021	perjantai 7.5.2021
AAMIAINEN	Talon tapaan, hedelmä	Neljänviljapuuro, tuorepala	Ohrahiutalepuuro, tuorepala	Moniviljapuuro, leikkele, kurkku	Talon tapaan, hedelmä
LOUNAS	Juustoinen kasviskiusaus L,G lämmin kasvis 	Uunimakkara L,M,G perunasose L	Kermainen kalakeitto G,L	Bolognesekastike L,M,G, täysjyväpasta 	Teräsmiehen puuro L Mustikkakiisseli L,M,G
Lukion kasvis- vaihtoehto		Kasviskeppukka L,M,G, VEG	Kukkakaalisosekeitto L,G raejuusto	Kasvisbolognese L,G	
	Jäävuori-kurkku- vesimelonisalaatti	Puutarhurin vihreä salaatti	Tuorepala pieni ruisruutu	Kiinankaali-kurkku- ananassalaatti, valkoinen	Juusto, tuorepala Heinon porkkanasämpylä 
VÄLIPALA	Maitopuuro talon tapaan L, kotimaiset marjat	Kuningatarkiisseli L,M,G	Riisipiirakka L, kananmuna, hedelmä	Pannari ja hillo, tuorepala	Talon tapaan

KOULUJEN RUOKALISTA

VIIKKO 19

	maanantai 10.5.2021	tiistai 11.5.2021	keskiviikko 12.5.2021	torstai 13.5.2021	perjantai 14.5.2021
AAMIAINEN	Talon tapaan	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Kahdenviljanpuuro maitoon, hedelmä		
LOUNAS	Jauhelihakeitto L,M,G	Porkkananapit L,M,G perunasose L, raejuusto	Tonnikalapasta-vuoka L, lämmin kasvis 	Helatorstai	
Lukion kasvis- vaihtoehto	Juustoinen kasviskeitto L,G	Porkkananapit L,M,G,VEG	Quorn-kasviskiusaus L,G		
	juusto, tuorepala pieni ruisruutu	Jäävuori-ananassalaatti	Porkkanaraaste		
VÄLIPALA	Puolukka-vispipuuro L,M	leipä, juusto, tuorepala	Vadelmakiisseli L,M,G		

KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 20

	maanantai 17.5.2021	tiistai 18.5.2021	keskiviikko 19.5.2021	torstai 20.5.2021	perjantai 21.5.2021
AAMIAINEN	Kaurapuuro, hedelmä	Talon tapaan	Neljänviljanpuuro, hedelmä	Vehnähiutalevelli, leipä, tomaattia	Ruispuuro, tuorepala
LOUNAS	Tex-Mex jauheliha- perunavuoka L,G	Makkarastroganoff L,M,G, perunat 	Lohikeitto L,G	Pinaattiohukaiset L, perunasose L Puolukkahillo	Possukastike L,M, perunat
Lukion kasvis- vaihtoehto	Mifukiusaus L,G	Kasvisnakkikastike L,M,G,VEG	Kasvisseikeitto L,G kananmuna		Soija-paprikakastike L,G
	Kiinankaali-kesäkurpitsa- persikkasalaatti, valkoinen papu	Jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti	leikkele, tuorepala Hiivaleipä	Jäävuori-ananas- kesäkurpitsasalaatti, raejuusto	Kiinankaali-kurkku- mandariinisalaatti
VÄLIPALA	Paahtokiisseli L,G	Talon puuro L, kotimaiset marjat	Mansikkarahka L,G	Leipä, leikkele, hedelmä	Hedelmäsalaatti L,M,G, hapankorppu

