



## KOULUJEN RUOKALISTA


## VIIKKO 48

	maanantai 29.11.2021	tiistai 30.11.2021	keskiviikko 1.12.2021	torstai 2.12.2021	perjantai 3.12.2021
<b>AAMIAINEN</b>	Talon tapaan, hedelmä	Neljänviljapuuro, tuorepala	Ohrahiutalepuuro maitoon, tuorepala	Moniviljapuuro, leikkele, kurkku	Kaurapuuro, hedelmä
<b>LOUNAS</b>	Broilerikiusaus L,G lämmin kasvis 	Pinaattihukaiset L, perunasose L,G	Tomaattinen uunikala L,G, perunat	Nakkikeitto L,M,G	Lihapyörökät L,M, sinappinen kastike L,G, perunat
<b>Lukion kasvis-vaihtoehto</b>	Kreikkalainen kiusaus L,G		Härkiskastike L,G	Hernesosekeitto L,G	Kasviskeppukka L,M,G,VEG, kermaviilikastike L
	Jäävuori- kurkku-persikkasalaatti	Kiinankaali-herne-persikka-maissisalaatti, raejuusto  pieni ruisruutu	Porkkanaraaste	Tuorepala  Heinon Leipomon  grahamsämpylä	Jäävuori-tomaatti-kesäkurpitsasalaatti
<b>VÄLIPALA</b>	Maitopuuro talon tapaan L, kotimaiset marjat	Kuningatarkiisseli L,M,G	Maustamaton jogurtti, mysli, tuorepala	Mansikkakiisseli L,M,G	Talon tapaan


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 49**

	maanantai 6. joulukuuta	tiistai 7. joulukuuta	keskiviikko 8. joulukuuta	torstai 9. joulukuuta	perjantai 10. joulukuuta
<b>AAMIAINEN</b>		Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Kahdenviljanpuuro maitoon, hedelmä	Vehnähiutalepuuro, tuorepala	Talon tapaan, hedelmä
<b>LOUNAS</b>		Jauhelihakebakko L,M, kasvisriisi L,M,G, paprikamajoneesi L,G	Kermanen kalakeitto L,G	Teräsmiehen puuro L, Kotimaiset marjat 	Curry-broilerikastike L,G, perunat
<b>Lukion kasvis- vaihtoehto</b>		Kasvisnuggetit L,M,G,VEG	Palsternakkasosekeitto L,G		Kasvisbolognese L,G
		etikasäilyke/ tuorepala	tuorepala  Saaristolaispala	juusto  Pieni ruisruutu	Jäävuori-kesäkurpitsa- tomaattisalaatti
<b>VÄLIPALA</b>		Talon tapaan	Ruusunmarjakiisseli L,M,G	Pannukakku L, hillo, tuorepala	Talon tapaan



**KOULUJEN RUOKALISTA**
**VIIKKO 50**

	<b>maanantai 13. joulukuuta</b>	<b>tiistai 14. joulukuuta</b>	<b>keskiviikko 15. joulukuuta</b>	<b>torstai 16. joulukuuta</b>	<b>perjantai 17. joulukuuta</b>
<b>AAMIAINEN</b>	Kaurahiutalepuuro, hedelmä	Neljänviljanpuuro, hedelmä	Talon tapaan	Vehnähiutalevelli maitoon, tomaattia	Ruishiutalepuuro, tuorepala
<b>LOUNAS</b>	Porkkananapit L,M,G, perunasose L,G,	Maksalaatikko L,M,G, puolukka	Kinkku L,M,G, porkkanalaatikko L,G, lanttulaatikko L,G, perunat, lihapyörykät L,M, kastike L,G,	Jauhelihakastike L,G, täysjyväpasta	Juustoinen broilerikeitto L,G
<b>Lukion kasvis- vaihtoehto</b>	Porkkananapit L,M,G, VEG	Kasvislaatikko L,G	Savutofu L,M,G,VEG, Kasvispyörykkä L,M,G	Tofu-bolognese L,M,G,VEG	Kukkakaali-sosekeitto L,G, raejuusto
	Jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti	Kiinankaali-pikkelsisalaatti	herneet, rosolli L,M,G, lohisalaatti L,G, vihreä salaatti Heinon maustelimppu 🌸 L,M, piparkakku	Talon vihreä salaatti	Tuorepala  Kauraruutu
<b>VÄLIPALA</b>	Persikkakiisseli L,M,G, hapankorppu	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose	Talon tapaan	Mansikkarahka L,G	Graham lihapiirakka L,M, tuorepala

