


Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

KOULUJEN RUOKALISTA


VIIKKO 2

	maanantai 10.1.2022	tiistai 11.1.2022	keskiviikko 12.1.2022	torstai 13.1.2022	perjantai 14.1.2022
AAMIAINEN	Talon tapaan, tuorepala	Neljänviljapuuro, tuorepala	Ohrahiutalepuuro maitoon, tuorepala	Talon tapaan, hedelmäpala	Kaurapuuro, tuorepala
LOUNAS	Curry-broilerikastike L,G, riisi	Pinaattiohukaiset L, perunasose L,G, puolukkahillo	Tomaattinen uunikala L,G, perunat	Nakkikeitto L,M,G	Lihapyörykät L,M, sinappinen kastike L,G, perunat
Lukion kasvis- vaihtoehto	Soija-paprikakastike L,G		Italialainen tomaatti- tofupata L,M,G	Hernesosekeitto L,G	Kasviskeppukka L,M,G,VEG, kermaviilikastike L
	Hedelmä, etikkasäilyke	Kiinankaali-herne-persikka- maissisalaatti, raejuusto pieni ruisruutu	Porkkanaraaste	tuorepala Heinon leipomon grahamsämpylä 	Jäävuori-tomaatti- kukkakaalisalaatti
VÄLIPALA	Talon tapaan	Kuningatarkiisseli L,M,G	Leipä, leikkele, tuorepala	Maitopuuro talon tapaan L, kotimaiset marjat	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

Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy



KOULUJEN RUOKALISTA

VIIKKO 3

	maanantai 17.1.2022	tiistai 18.1.2022	keskiviikko 19.1.2022	torstai 20.1.2022	perjantai 21.1.2022
AAMIAINEN	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Neljänviljanpuuro L, tuorepala	Kahdenviljanpuuro maitoon, tuorepala	Talon tapaan, hedelmäpala	Vehnähiutalepuuro, tuorepala
LOUNAS	Jauhelihakiusaus L,G, lämmin kasvis	Broilerpyörökät L,M,G, perunasose L,G	Kipparin kalakeitto L,G 	Teräsmiehen puuro L, Omenasose L,M,G 	Possukastike L,M, perunat
Lukion kasvis- vaihtoehto	Kreikkalainen kiusaus L,G	Kasvisnuggetit L,M,G,VEG	Palsternakkasosekeitto L,G		Kasvisbolognese L,G
	Kiinankaali-kurkku- ananassalaatti	jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	tuorepala Saaristolaispala	juusto Pieni ruisruutu	Punajuuri-omenasalaatti
VÄLIPALA	Leipä, leikkele, tuorepala	Maustamaton jogurtti, mysli, tuorepala	Ruusunmarjakiisseli L,M,G	Pannukakku L, hillo- marjasose, tuorepala	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

Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

KOULUJEN RUOKALISTA


VIIKKO 4

	maanantai 24.1.2022	tiistai 25.1.2022	keskiviikko 26.1.2022	torstai 27.1.2022	perjantai 28.1.2022
AAMIAINEN	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Neljänviljanpuuro, hedelmäpala	Talon tapaan, tuorepala	Vehnähiutalevelli maitoon, tomaattia	Ruishiutalepuuro, tuorepala
LOUNAS	Kinkkukiusaus L,G lämmin kasvis 	Pinaattikeitto L,G, kananmuna	Kalapyörykät L,G, perunasose L,G	Juustoinen broilerikeitto L,G	Jauhelihakastike L,G, täysjyväpasta 
Lukion kasvis- vaihtoehto	Juustoinen kasviskiusaus L,G		Kasvisnuggetit L,M,G, VEG	Kukkakaalisosekeitto L,G, raejuusto	Tofu-bolognese L,M,G,VEG
	Jäävuori- kurkku- persikkasalaatti	Hedelmä Riisipiirakka	Porkkanaraaste	Tuorepala Kauraruutu	Kiinankaali-pikkelsisalaatti
VÄLIPALA	Persikkakiisseli L,M,G, hapankorppu	Viili/ maustamaton jogurtti, hedelmäsose	Leipä, leikkele, hedelmä	Mansikkarahka L,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