







KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 38

	maanantai 19.9.2022	tiistai 20.9.2022	keskiviikko 21.9.2022	torstai 22.9.2022	perjantai 23.9.2022
AAMIAINEN	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Neljänviljapuuro, kurkku	Orahiutalepuuro L, mehukeitto, tuorepala	Talon tapaan, hedelmäpala	Vehnähiutalevelli L, leikkele, tomaatti
LOUNAS	Juustoinen kasviskiusaus L,G, lämmin kasvis 	Curry-broilerikastike L,G, perunat	Gulassikeitto L,M,G, smetana	Lohimurekepihvit L,M,G, tillikastike L,G, perunat	Jauhelihakastike L,G, perunat 
Lukion kasvis- vaihtoehto		Curry-guornkastike L,G, raejuusto	Varhaiskaalikeitto L,M,G,VEG	Kasvispihvit L,M,G	Härkiskastike L,G
	Jäävuori-kurkku- persikkasalaatti, raejuusto	Kiinankaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti	tuorepala kaurasämpylä	Jäävuori-kurkku- papurikasalaatti	Talon vihreä melonisalaatti, valkoinen papu
VÄLIPALA	Aprikoosikiisseli L,M,G, vaniljakastike L,G, tuorepala	Ohukaiset L, hillo+kotimaiset marjat	Riisipiirakka L, kanamuna, tuorepala	Appelsiinikiisseli L,M,G, mysli, tuorepala	Maustamaton jogurtti L,G, marjat

Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

KOULUJEN RUOKALISTA

VIIKKO 39

	maanantai 26.9.2022	tiistai 27.9.2022	keskiviikko 28.9.2022	torstai 29.9.2022	perjantai 30.9.2022
AAMIAINEN	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Neljänviljanpuuro L, tuorepala	Kahdenviljanpuuro L, paprika	Talon tapaan, hedelmäpala	Ruishiutalepuuro, tuorepala
LOUNAS	Palvilapakiusaus L,G lämmin kasvis 	Lindströminpihvit L,M,G, valkokastike L,G, perunat 	Rakuunainen uunikala L,G perunat	Teräsmiehenpuuro L, kotimaiset marjat 	Hedelmäinen broilerkastike L,G, riisi/ohrahelmi
Lukion kasvis- vaihtoehto	Kreikkalainen kiusaus L,G	Punajuuripihvit L,M,G,VEG 	Italialainen tomaatti- tofupata L,M,G,VEG		Hedelmäinen quornkastike L,G
	Kiinankaali-tomaatti- ananassalaatti	Salaatti talon tapaan	Varhaiskaali-kesäkurpitsa- paprikasalaatti	leikkele Kauranappi	Jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti
VÄLIPALA	Mansikkakiisseli L,M,G, murot, tuorepala	Viili L,G, hedelmäsose	Mustikkarahka L,G	Talon tapaan	Moniviljaruutu, leikkele, tuorepala



Sydänmerkki-ateria





Pääraaka-aine
lähellä tuotettu

Käyttämämme naudan-, sian-, siipikarjan- ja lampaanliha on pääasiassa kotimaista.


Mikäli näin ei ole, ilmoitamme lihan alkuperämaatiedon erikseen ruokalistalla ruokalajin yhteydessä.

Muutokset mahdollisia.

KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 40

	maanantai 3.10.2022	tiistai 4.10.2022	keskiviikko 5.10.2022	torstai 6.10.2022	perjantai 7.10.2022
AAMIAINEN	Neljänviljanpuuro, hedelmäpala	Talon tapaan	Kaurahiutalepuuro, tuorepala	Vehnähiutalevelli L, tomaatti	Ruishiutalepuuro, tuorepala
LOUNAS	Broilerikiusaus L,G lämmin kasvis 	Lihapyörykkät L,M, sinappinen kastike L,G, perunat	Kermainen kalakeitto L,G	Porkkananapit L,M,G, perunasose L,G, mangoraja L,G	Possukastike L,M, perunat
Lukion kasvis- vaihtoehto	Feta-kasvisvuoka L,G	Falafel-pyörykät L,M, VEG, kermaviilikastike L,G	Kukkakaalisosekeitto L,G, raejuusto		Tomaattinen nyhtökaurakastike L,M,G, VEG
Leipä	Jäävuori-kesäkurpitsa- persikka	Kiinankaali-kurkku- paprikasalaatti	tuorepala Heinon leipomon grahamsämpylä 	Jäävuori-persikka-herne- maissisalaatti	Punajuuri-omenasalaatti
VÄLIPALA	Maustamaton jogurtti L,G, kotimaiset marjat	Talon puuro L, hedelmäsese	Kuningatarkiisseli L,M,G, mysli, tuorepala	Riisipiirakka, kanamuna, tuorepala	Talon tapaan

 Sydänmerkki-ateria



 Pääraaka-aine
lähellä tuotettu

Käyttämämme naudan-, sian-, siipikarjan- ja lampaanliha on pääasiassa kotimaista.

Mikäli näin ei ole, ilmoitamme lihan alkuperämaatiedon erikseen ruokalistalla ruokalajin yhteydessä.

Muutokset mahdollisia.

KOULUJEN RUOKALISTA
VIIKKO 41

	maanantai 10.10.2022	tiistai 11.10.2022	keskiviikko 12.10.2022	torstai 13.10.2022	perjantai 14.10.2022
AAMIAINEN	Talon tapaan, tuorepala	Kaurahiutalepuuro, tomaatti	Neljänviljanpuuro L, kurkku	Ohrahiutalepuuro tuorepala	Riisihiutalepuuro L, hedelmäpala
LOUNAS	Lempeä broilerikeitto L,G	Jauhemaksapihvit L,M,G, kermanen kastike L,G, perunat 	Makaronilaatikko L, lämmin kasvis	Kalapuikot L,M , tilli-kermaviilikastike L,G, perunat	Pinaattikeitto L,G, kananmuna
Lukion kasvis-vaihtoehto	Juusto-kasviskeitto L,G	Punajuuripihvit L,M,G, VEG, kermaviilikastike L,G 	Kasvis-makaronilaatikko L	Kasviskepukat L,M,G, VEG	
	tuorepala pieni moniviljaruutu	Kaali-jäävuori-ananassalaatti	Porkkanaraaste	Jäävuori-kurkku-retiisisalaatti	hedelmä
VÄLIPALA	Talon puuro L, mehukeitto L,M,G, tuorepala	Hedelmäsalaatti L,M,G, hapankorppu	Omenarahka L,G, tuorepala	Porkkanaohukaiset L, marjasose	Talon tapaan