

RUOKALISTA - PERUSKOULUT, syksy 2020

MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6
MA 21.9, 2.11, 14.12,	MA 17.8, 28.9, 9.11, 21.12,	MA 24.8, 5.10, 16.11,	MA 31.8, syysloma, 12.10, 23.11,	MA 7.9, 19.10, 30.11,	MA 14.9, 26.10, 7.12,
Jauhelihakastike, spagetti Kasvis-linsikkastike Porkkanaraaste	Kebab-riisivuoka Kasvis-riisivuoka Kiinankaali-tomaattisalaatti Kauden hedelmä	Makkaravuoka Quorn-kasvisvuoka Jäävuori-hernesalaatti Ketsuppi	Lasagnette Kasvislasagnette Maustekurkkuviipale Jäävuorisalaatti	Siskonmakkarakeitto Soijamakkarakieitto Tuorekurkku Leipävalikoima	Broilerikastike Ratatouille Riisi Mustaherukkahillo Jäävuori-retiisialaatti
TI 22.9, 3.11, 15.12,	TI 18.8, 29.9, 10.11, 22.12, koulu päättyy	TI 25.8, 6.10, 17.11,	TI 1.9, 13.10, 24.11,	TI 8.9, 20.10, 1.12,	TI 15.9, 27.10, 8.12,
Jokamiehenkala, kermaviilikastike Peruna Ruisleipä Punajuuriviipale Jäävuorisalaatti	Kirjolohikeitto L Paprikasuikale Ruisleipä Paahdettu sipuli Annos banaani	Lihapyörökät Kasvispihvit Kastike Perunat Porkkana-lantturaaste	Seikalakeitto Porkkanapölkky Ruisleipä Mangokiisseli	Kalkkunaohratto Kasvisohratto Jäävuori-persikkasalaatti Kauden hedelmä	Kirjolohikiusaus Punajuorisalaatti Jäävuorisalaatti
KE 23.9, 4.11, 16.12,	KE 19.8, 30.9, 11.11,	KE 26.8, 7.10, 18.11,	KE 2.9, 14.10, 25.11,	KE 9.9, 21.10, 2.12,	KE 16.9, 28.10, 9.12,
Riisipuuro Kinkkuleike (Juusto) Leipävalikoima Tuoremarjakiisseli	Sianliha-perunalaatikko Kesäkurpitsa-perunalaatikko Punajuurikuutio Jäävuorisalaatti Papumix	Mannavelli Juusto Vesimelonikolmio Leipävalikoima	Broileripasta Kasvis-kookospasta Punakaali-omenasalaatti Ketsuppi	Kalapihvit Perunaa Kermaviilikastike Punajuurikuutio Jäävuorisalaatti Ruisleipä	Hernekeitto Kasvishernekeitto Mandariini Ruisleipä Sinappi
TO 13.8, 24.9, 5.11, 17.12,	TO 20.8, 1.10, 12.11,	TO 27.8, 8.10, 19.11,	TO 3.9, 15.10, 26.11,	TO 10.9, 22.10, 3.12,	TO 17.9, 29.10, 10.12,
Uunimakkara Soijamakkara Perunasose L Kaalirouhe-ananassalaatti	Pinaattiohukaiset Kermaperunat Puolukkahillo Porkkanaraaste	Kalaleike Kermaviilikastike Perunasose Kaalirouhe-appelsiinialaatti	Nakkikastike Kikherne-kasviscurry Perunaa Parsakaalia Porkkanaraaste Kurpitsapikkelssi	Jauhelihamakaroni-laatikko Soijamakaronicalaatikko Porkkanaraaste Ketsuppi	Karjalanpaisti Feta-karjalanpaisti Perunaa Parsakaali Tomaatti
PE 14.8, 25.9, 6.11, 18.12,	PE 21.8, 2.10, 13.11,	PE 28.8, 9.10, 20.11,	PE 4.9, 16.10, 27.11,	PE 11.9, 23.10, 4.12,	PE 18.9, 30.10, 11.12,
Lempeä broilerikeitto Lempeä kasviskeitto Tuorekurkku Leipävalikoima	Broileria mangokastikkeessa, Quornia mangokastikkeessa Ohrhelmi Porkkanakuutio Kaalimustaherukka-salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Tomaatti Ruisleipä	Kasvissosekeitto Juusto Tomaatti Leipävalikoima	Perunavelli Makkaraleikkele (juusto) Paprika Leipävalikoima	Ohrasuurimopuuro Mehukeitto Kalkkunaleikkele(juusto) Omenalohkot Leipävalikoima

Syysloma vko 42, **12.10-16.10.2020**, koulu päättyy **22.12.2020**, RUOKALISTAMUUTOKSET MAHDOLLISIA, LISÄKSI ATERIOILLA TARJOTAAN NÄKKILEIPÄÄ, LEIPÄRASVAA JA RUOKAJUOMAA
Hyvää ruokahalua!

