

RUOKALISTA syksy 2023, OPPILAITOS

MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6
MA 7.8.,18.9., 30.10.,11.12.,	MA 14.8.,25.9.,6.11.,18.12.,	MA 21.8.,2.10.,13.11.,	MA 28.8.,9.10.,20.11.,	MA 4.9.,16.10.,27.11.,	MA 11.9.,23.10.,4.12.,
Jauhelihakastike, spagetti Kasvis-linsikkastike Porkkanaraaste	Kebab-riisivuoka Kasvis-riisivuoka Kiinankaali-tomaattisalaatti Kauden hedelmä	Kinkkukastike Soijasaukalekastike Minispagetti Jäävuori-hernesalaatti Ketsuppi	Lasagnette Kasvislasagnette Maustekurkkuviipale Jäävuorisalaatti	Siskonmakkarakeitto Soijamakkarakkeitto Tuorekurkku Leipävalikoima	Broilerikastike Ratatouille Riisi Mustaherukkahillo Jäävuori-retiisialaatti
TI 8.8.,19.9.,31.10.,12.12.,	TI 15.8.,26.9.,7.11.,19.12.	TI 22.8.,3.10.,14.11.,	TI 29.8.,10.10.,21.11.,	TI 5.9.,17.10.,28.11.,	TI 12.9., 24.10.,5.12.,
Jokamiehenkala, Vuohenjuustopunajuuri- pyörykät (Brahea) Kermaviilikastike Peruna Ruisleipä Punajuuriviipale Jäävuorisalaatti	Kirjolohikeitto L Tomaatti-juustokeitto (Brahea) Paprikasaukale Ruisleipä Paahdettu sipuli Annos banaani	Lihapyörykät Kasvispihvit Kastike Perunat Porkkana-lantturaaste	Seikalakeitto Linssi-papupata (Brahea) Porkkanapölkky Ruisleipä Mangokiisseli	Kalkkunaohratto Kasvisohratto Jäävuori-persikkasalaatti Kauden hedelmä	Kirjolohikiusaus Kasvis-kormavuoka (Brahea) Punajuorisalaatti Jäävuorisalaatti
KE 9.8.,20.9.,1.11.,13.12.,	KE 16.8.,27.9.,8.11.,20.12.	KE 23.8.,4.10.,15.11.,	KE 30.8.,11.10.,22.11.,	KE 6.9.,18.10.,29.11.,	KE 13.9.,25.10.,6.12.,
Riisipuuro Kinkkuleike (Juusto) Leipävalikoima Tuoremarjakiisseli	Sianliha-perunalaatikko Kesäkurpitsa- perunalaatikko Punajuurikuutio Jäävuorisalaatti Papumix	Mannavelli Juusto Vesimelonikolmio Leipävalikoima	Broileripasta Kasvis-kookospasta Punakaali-omenasalaatti Ketsuppi	Kalamurekepihvit Bataattipihvit (Brahea) Perunaa Kermaviilikastike Punajuurikuutio Jäävuorisalaatti Ruisleipä	Hernekeitto Kasvishernekeitto Mandariini Ruisleipä Sinappi
TO 10.8, koulu alkaa 21.9.,2.11.,14.12.,	TO 17.8.,28.9.,9.11., 21.12 koulu päättyy	TO 24.8.,5.10.,16.11.,	TO 31.8.,12.10.,23.11.,	TO 7.9.,19.10.,30.11.,	TO 14.9.,26.10.,7.12.,
Uunimakkara Soijamakkara Perunasose L Kaalirouhe-ananassalaatti	Pinaattiohukaiset Kermaperunat Puolukkahillo Porkkanaraaste	Kalaleike Vege burgeripihvi (Brahea) Kermaviilikastike Perunasose Kaalirouhe-appelsiinialaatti	Nakkikastike Kikherne-kasviscurry Perunaa Parsakaalia Porkkanaraaste Kurpitsapikkelssi	Jauhelihamakaroni-laatikko Soijamakaronilaatikko Porkkanaraaste Ketsuppi	Nyhtöpossuuoika Nyhtökauravuoka Parsakaali Tomaatti
PE 11.8.,22.9., 3.11.,15.12.,	PE 18.8.,29.9.,10.11.,	PE 25.8.,6.10.,17.11.,	PE 1.9., 13.10.,24.11.,	PE 8.9.,20.10.,1.12.,	PE 15.9.,27.10.,8.12
Lempeä broilerikeitto Lempeä kasviskeitto Tuorekurkku Leipävalikoima	Broileria mangokastikkeessa, Soijasaukale mangokastikkeessa Ohrhelmi Porkkanakuutio Kaalimustaherukka-salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Tomaatti Ruisleipä	Kasvissosekeitto Juusto Tomaatti Leipävalikoima	Perunavelli Makkaraileikkele (juusto) Paprika Leipävalikoima	Ohrasuorimopuuro Mehukeitto Kalkkunaleikkele(juusto) Omenalohkot Leipävalikoima