

KOULUJEN JA PÄIVÄHOIDON LOUNASRUOKALISTA

| VKO/PV | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|---|---|---|---|---|--|
| I 35 / 26.8. 41 / 7.10. 47/18.11. 1 / 30.12. | BROILERIKEITTO <ul style="list-style-type: none"> • juusto • tuorepala • pehmyt leipä <p>Puutarhurin linssikeitto</p> | TONNIKALA-PASTAPAISTOS <ul style="list-style-type: none"> • punajuuri-omena-purjosalaatti • porkkanaraastetta <p>Pinaattinen pastapaistos</p> | TYRNÄVÄN MYLLYN PUURO <ul style="list-style-type: none"> • marjakeittoa • ruisleipä • juustoa • tuorepala | KINKKU-KASVISKUSAUS <ul style="list-style-type: none"> • paprikainen vihersalaatti (jäävuori-frisee-punasal. sek., paprika) <p>Härkäpapu-kasvislaatikko</p> | LIHAPYÖRYKKÄ <ul style="list-style-type: none"> • perunamuusi • suvisalaatti <p>Kasvispyörykkä</p> |
| II 36 / 2.9. 42/14.10. 48/25.11. | HERKKUPOTUT TYRNÄVÄLÄISITTÄIN <ul style="list-style-type: none"> • tuorepala • ruisleipä <p>Linssi-kasviskeittoa</p> | KALAPATA <ul style="list-style-type: none"> • perunoita • kaali-porkkanaraastetta <p>Bataattiseikeittoa</p> | PINAATTIOHUKAISET <ul style="list-style-type: none"> • perunasose • puolukka-kaaliraaste | PESTO-BROILERIKUSAUSTA <ul style="list-style-type: none"> • jäävuori-tomaattisalaattia <p>Kasvis-pestokiusausta</p> | JAUHELIIHAKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> • perunoita • porkkana-ananasraastetta <p>VÄLIMEREN KASVISKASTIKE</p> |
| III 37 / 9.9. 43/21.10. 49 / 2.12. | JAUHELIIHAKAITTOA <ul style="list-style-type: none"> • juusto • tuorepala • sämpylä <p>Metsäsienikeittoa</p> | JUUSTOINEN UUNIKALA <ul style="list-style-type: none"> • perunoita • punajuuri-omenaraastetta • marinoitua kaalta <p>Kasvispuikot</p> | KASVISBOLOGNESE <ul style="list-style-type: none"> • spagettia • jäävuori-meloni-maissisalaattia | LIHAPERUNALAATIKKOA <ul style="list-style-type: none"> • kaali-hunajamelonisalaatti <p>Soija-kasviskastiketta</p> | BROILERIKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> • ohraa • vihersalaattia <p>Kasvismoussaka</p> |
| IV 38 / 16.9. 44/28.10. 50 / 9.12. | KAHDEN KALANKEITTOA <ul style="list-style-type: none"> • tuorepala • ruisleipä • juusto <p>Juustoinen kasviskeittoa</p> | JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> • hedelmäinen kaaliraaste <p>Paimenen kasvispaistosta</p> | TYRNÄVÄN MYLLYN PUURO <ul style="list-style-type: none"> • marjakeittoa • ruisleipä • juusto • tuorepala | MAKSAKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> • perunoita • puolukkahilloa • raastetta <p>Kasviskuisausta</p> | UUNIMAKKARA <ul style="list-style-type: none"> • perunasose • kurkkuinen salaatti <p>Tofunakit</p> |
| V 39 / 23.9. 45 / 4.11. 51/16.12. | LIHAKAITTOA <ul style="list-style-type: none"> • pehmyt leipä • tuorepala • juusto <p>PORKKANASOSEKEITTOA</p> | BROILERIKASVISKASTIKE <ul style="list-style-type: none"> • ohra • jäävuori-paprika-kurkkusalaatti <p>PAPU-KASVISCURRY</p> | LOHIMUREKEPIHVIT <ul style="list-style-type: none"> • perunasose • kaali-porkkanasalaatti <p>HERKKUSIENI-KASVISGRATIINIA</p> | HERNEKEITTO <ul style="list-style-type: none"> • tuorepala • ruisleipä <p>KASVISHERNEKEITTO</p> | AURINKOVUOREN MAKARONILAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> • juuresraaste |
| VI 40 / 30.9. 46/11.11. 52/23.12. | KALAKEITTOA <ul style="list-style-type: none"> • juusto • rieska <p>Kesäkeittoa</p> | MAKKARAKASTIKE <ul style="list-style-type: none"> • perunat • kaali-hernesalaatti <p>Bataatti-kasvishöystö</p> | BROILERIPYÖRYKÄT <ul style="list-style-type: none"> • perunasose • kaali-mustaherukkaraaste <p>Porkkananapit</p> | PINAATTIKEITTOA <ul style="list-style-type: none"> • kananmunaa • sämpylä <p>tuorepala</p> | LIHA-MAKARONILAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> • porkkanaraaste • salaattisiemenet • ketsuppi <p>Kasvis-makaronilaatikko</p> |

Lisäksi: Leipä ja ravintorasva
 Ruokajuomat; rasvaton maito / laktoositon maitojuoma / piimä / vesi
 Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Hyvää ruokahalua!