

## KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA syksy 2022



| VKO/PV                                            | MAANANTAI                                                                                                                                  | TIISTAI                                                                                                                                              | KESKIVIikko                                                                                                                                                    | TORSTAI                                                                                                                                                           | PERJANTAI                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I<br>33/15.8<br>39/26.9<br>45/7.11<br>51/19.12    | MANGO-BROILERIKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> <li>ohra / peruna</li> <li>porkkanaraaste</li> </ul> Papu-kasviscurrya         | KIRJOLOHIKUSAUSTA <ul style="list-style-type: none"> <li>jäävuori-tuorekurkkusalaatti</li> <li>punajuurisuikale</li> </ul> Punajuuri-kasviskuisausta | TYRNÄVÄN MYLLYN PUUROA <ul style="list-style-type: none"> <li>vadelma-mustaherukkakiisseli</li> <li>ruisleipä</li> <li>juusto,tuorekurkku</li> </ul>           | TORTILLAT<br>KASVISJAUHISTÄYTE <ul style="list-style-type: none"> <li>jäävuorisalaatti</li> <li>kirsikkatomaatti</li> <li>ananas</li> <li>salsakastike</li> </ul> | JAUHELIIKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> <li>kauden hedelmä</li> <li>juusto</li> <li>kaurapala</li> </ul> Tomaattinen linsisosekeitto |
| II<br>34/22.8<br>40/3.10<br>46/14.11<br>52/26.12  | NAKKIKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> <li>kuoripäälliset perunat</li> <li>kaali-porkkanaraaste</li> </ul> Bataatti-kasvispata | AURINKOVUOREN<br>MAKARONILAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> <li>jäävuori-melonisalaatti</li> </ul>                                          | FRITEERATUT MUIKUT <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>kermaviilikastiketta</li> <li>tomaatti-sipulisalaatti</li> </ul> Kasviskrokettit | LIHAKASTIKE <ul style="list-style-type: none"> <li>peruna</li> <li>kiinankaali-persikkasalaatti</li> </ul> Välimeren kasviskastike                                | KERMAINEN KALAKEITTO <ul style="list-style-type: none"> <li>juurespölkky</li> <li>rieska</li> </ul> Juustoinen kasviskeitto                        |
| III<br>35/29.8<br>41/10.10<br>47/21.11<br>1/ 2.1. | JAUHELIHA-<br>PERUNASOSELAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> <li>jäävuori-persikkasalaatti</li> </ul> Tomaattinen kaura-perunavuoka | HERNEKEITTOA <ul style="list-style-type: none"> <li>tuorepala</li> <li>ruisleipä</li> <li>ohukaiset ja hillo</li> </ul> Bataattisosekeittoa          | BROILERIKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> <li>ohraa/perunaa</li> <li>mustaherukka-punakaaliraaste</li> </ul> Juuresjalfrezi                        | TONNIKALA-PASTAVUOKA <ul style="list-style-type: none"> <li>porkkanaraaste</li> </ul> Pinaatti-pastapaistosta                                                     | UUNIMAKKARA <ul style="list-style-type: none"> <li>porkkana-perunasose</li> <li>kurkkuinen salaatti</li> </ul> Kasvismakkara                       |
| IV<br>36/5.9<br>42/17.10<br>48/28.11              | KEBABKUSAUSTA <ul style="list-style-type: none"> <li>jäävuori-mandariinisalaatti</li> </ul> Mifu-kasviskuisausta                           | JAUHELIHAPYÖRYKÄT <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>jäävuori-tomaattisalaatti</li> </ul> Kauraboltsit                       | ITÄMAINEN KALKKUNAPATA <ul style="list-style-type: none"> <li>ohra</li> <li>kesäkurpitsaraaste</li> </ul> Härkäpapubolognese                                   | PULLED CHICKEN<br>PASTAVUOKA <ul style="list-style-type: none"> <li>porkkanaraaste</li> </ul> Kasvispastavuoka                                                    | TYRNÄVÄN MYLLYN PUURO <ul style="list-style-type: none"> <li>suomalaisia marjoja</li> <li>juustoa</li> <li>ruisleipä</li> </ul>                    |
| V<br>31/1.8<br>37/12.9<br>43/24.10<br>49/5.12     | JAUHELIHAKASTIKE <ul style="list-style-type: none"> <li>peruna/pasta</li> <li>suvisalaatti</li> </ul> Mifu-tikka masala kastike            | PINAATTIKEITTOA <ul style="list-style-type: none"> <li>kananmunaa</li> <li>tomaatti/kurkku</li> <li>moniviljaleipä</li> </ul>                        | JAUHELIHA-<br>MAKARONILAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> <li>porkkana-hernesalaattia</li> </ul> Herkkusieni-kasvisgratiini                            | LOHIMUREKEPIHVIT <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>jäävuori-kaali-paprikasalaatti</li> </ul> Punajuuripihvit                             | BROILERIKEITTOA <ul style="list-style-type: none"> <li>melonilohkot</li> <li>ruisrouheleipä</li> <li>juusto</li> </ul> Kukkakaalisosekeitto        |
| VI<br>32/8.8<br>38/19.9<br>44/31.10<br>50/12.12   | LIHAKASTIKETTA <ul style="list-style-type: none"> <li>tuorekurkku</li> <li>perunalimppu</li> <li>juusto</li> </ul> Tomaattikeittoa         | PINAATTIOHUKAISET <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>raejuusto</li> <li>puolukka-kaaliraaste</li> </ul>                      | BROILERI-<br>JAUHELIHAKASTIKE <ul style="list-style-type: none"> <li>kuoripäälliset perunat</li> <li>mandariini-coleslaw</li> </ul> Kasvisbolognese            | LIHA-PERUNALAATIKKOA <ul style="list-style-type: none"> <li>porkkanaraaste</li> </ul> Linssi-kaalilaatikkoa                                                       | KIRJOLOHIKEITTOA <ul style="list-style-type: none"> <li>kauden hedelmää</li> <li>täysjyväsempylä</li> </ul> Kasvisseosekeitto                      |

Lisäksi: leipä ja ravintorasva, ruokajuomat; rasvaton maito /laktoositon maitojuoma / piimä / vesi. Käyttämämme liha on suomalaistalihaa, ellei toisin ilmoiteta.  
Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.