

## Koulujen ruokalista, Syksy 2022 / 2

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
43	24.10.2022	25.10.2022	26.10.2022	27.10.2022	28.10.2022
	Jauhelihakastiketta MA Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Kesäporkkanoita MA, G Perunaa MA, G Kaali-kurku-paprikamixsalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lohikeittoa LA, G Kasvissosekittoa LA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Ruisräppi leipää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Omena	Unimakkaraa MA, G JA Mustamakkaraa LA Kasvispihvejä MA, G, * Perunasosetta LA, G Puolukkasurvosta MA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Broileriviilokkia MA Kasviscurrya MA, G, * Ohrahelmiä MA Mustaherukkahilloa MA, G Jäävuori-punakaali-persikkasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lasagnetta LA Papusieniavuokaa LA, G, * Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G Oliiveja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
44	31.10.2022	01.11.2022	02.11.2022	03.11.2022	04.11.2022
	Härkäwokkia MA, G Härkäpapuwokkia G, MA * Kauralisäketta, MA, G Porkkana-kurku-maissiraitasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Ohrapuroa Marjakeittoa MA, G Leikkelettä, kalkkuna MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Perunalimppua MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Tuorepala MA, G	TexMexvuokaa LA, G VegeTexMexvuokaa MA, * Jalapenoja MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Särkisen kalapöyryköitä LA, G Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G, * Perunaa MA, G Tartarkastiketta LA, G Punajuuuri-omenaraastetta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Juusto-broilerikeittoa LA, G Porkkana-palsternaksosekittoa LA, G, * Paprikaa MA, G Ruissämpylää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Mandariinia
45	07.11.2022	08.11.2022	09.11.2022	10.11.2022	11.11.2022
	Savukanakiusausta LA, G Aurajuusto-kasviskusausta LA, G, * Kaali-kurku-paprikamixsalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalakeittoa LA, G Juuresosekittoa LA, G, * Maustekurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Banaania	Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-boloanesekastiketta MA, G, * Spaattia MA Porkkana-hernesalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Hemekeittoa MA, G Toscanalaista papu-kasviskeittoa LA, * Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito Pannukakua Mansikkasurvosta MA, G	Lihapöyryköitä MA Kasvispöyryköitä MA, * Perunasosetta LA, G Puolukkasurvosta MA, G Porkkanaraastetta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
46	14.11.2022	15.11.2022	16.11.2022	17.11.2022	18.11.2022
	Kaikkunakastiketta LA, G Kookosmifua LA, G, * Perunaa MA, G Jäävuori-meloni-kurkkusalaattia MA, G Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	Cappellaipaitosta LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Salaattisekoitus-kurkku-hernesalaattia MA, G Ruisleikkoleipää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa Omena	Makkarakastiketta MA Kasviscurrya MA, G, * Perunaa MA, G Kukkakaali-kurku-ananassalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Jauhelihakeittoa MA, G Tomaattikeittoa MA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito Mustikkakukkoa MA Vaniljakastiketta LA, G	Lohiperunavuokaa LA, G Voimapapuspelttilasagnettea LA, * Punajuuuri-porkkanasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
47	21.11.2022	22.11.2022	23.11.2022	24.11.2022	25.11.2022
	Broileri-kasviskeittoa MA, G Juustoista hernesosekittoa LA, G, * Paprikaa MA, G Tuorejuustoa LA, G Maalaisämpylää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	Kalamurekevuokaa LA, GL Mexican kasvispihvejä LA, G, * Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Kaali-dunatjuurisalaattia MA, G Purjosiilppua MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Makaronilaatikkoa LA Kasvimakaronilaatikkoa LA, * Porkkana-hernesalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito Mandariinia	Tortillaa MA Chili con polloa, MA, G Chili sin carnea MA, G, * Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G Salaattijuustoa LA, G Jalapenoja MA, G Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	<b>Ajankohtaista</b> Pikkujoulu Riisipuroa G Rusinakeittoa MA, G Kaneli-sokeria MA, G Joulukinkkua MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Ruukkusalaattia MA, G Joululimppua Omena

Lisäksi tarjolla salaattinkastiketta, luomu varrasnäkkileipää ja rasvaton piimää.

LA - laktoositon  
MA - maidoton  
G - gluteeniton  
\* - kasvisvaihtoehto  
sydänmerkkiateria

Käyttämämme lihat ovat alkuperältään suomalaisia.  
Myös käyttämämme lihavalmistelissa lihan alkuperä on Suomi, lukuun ottamatta lihapyöryköitä ja mustamakkaraa, joiden lihan alkuperämaa on EU.

Muutokset ruokalistalla mahdollisia



## Koulujen ruokalista, Syksy 2022 / 2

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
48	28.11.2022	29.11.2022	30.11.2022	01.12.2022	02.12.2022
	Jauhelihakastiketta MA Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Perunaa MA, G Kesäporkkanoita MA, G Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalakeittoa LA, G Juuressosekeittoa LA, G, * Maustekurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, marqariini, rasvatonta luomumaitoa Banaania	Unimakkaraa MA, G JA Mustamakkaraa Kasvispihvejä MA, G, * Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Puolukkasurvosta MA, G Kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Broileriviilokkia MA Kasviscurrya MA, G, * Ohrahelmiä MA Mustaherukkahilloa MA, G Jäävuori-punakaali-persikkasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lasagnettea LA Papusienivuokaa LA, G, * Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G Oliiveja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
49	05.12.2022	06.12.2022	07.12.2022	08.12.2022	09.12.2022
		<b>Ajankohtaista</b> Itsenäisyyspäivä			
	Lohikeittoa LA, G Kasvissekeittoa LA, G, * Perunalimppua MA Kurkkuviipaleita MA, G Paprikaa MA, G Juustoa, Edam LA, G Näkkileipää, marqariini, rasvatonta luomumaitoa Suklaakiisseliä LA, G TAI Suklaavanukasta LA, G		Kanakebabvuokaa LA, G Kasvispastapaistosta LA Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G Jalapenoja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalamurekepihvejä LA Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G, * Perunaa MA, G Tartarkastiketta LA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Juusto-broilerkeittoa LA, G Porkkana-palsternakkasekeittoa LA, G, * Paprikaa MA, G Ruissämpylää MA Näkkileipää, marqariini, rasvatonta luomumaitoa Mandariinia
50	12.12.2022	13.12.2022	14.12.2022	15.12.2022	16.12.2022
				<b>Ajankohtaista</b> Jouluteria	
	Savukanakiusausta LA, G Aurajuusto-kasviskiusausta LA, G, * Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalakeittoa LA, G Juuressosekeittoa LA, G, * Maustekurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, marqariini, rasvatonta luomumaitoa Banaania	Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-boloinesekastiketta MA, G, * Spaattia MA Porkkana-hernesalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalkkunaa MA, G Kasvispihvejä MA, G, * Porkkanalaatikkoa LA, G Roseeippurikastiketta LA, G Savulohta MA, G Kylmäsavutofua GL, MA Perunaa MA, G Rosolia MA, G Rosollin kastiketta LA, G Jouluisa vihersalaattia MA, G Joululimppua Mehua ja joulupiparia	Makkarakastiketta MA Kasviscurrya MA, G, * Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
51	19.12.2022	20.12.2022	21.12.2022	22.12.2022	23.12.2022
	Kalkkunakastiketta LA, G Kookosmifua LA, G, * Perunaa MA, G Jäävuori-meloni-kurkkusalaattia MA, G Näkkileipää, marqariini, rasvatonta luomumaitoa	Cappeliäpaistosta LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Salaattisekoitus-kurkku-hernesalaattia MA, G Ruiskiekkoleipää MA Näkkileipää, marqariini, rasvatonta luomumaitoa Omena	Jauhelihakastiketta MA Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Perunaa MA, G Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Riisipuuroa G Vadelmakeittoa MA, G Ruukkusalaattia MA, G Joulukinkkua MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Joululimppua Mandariinia	
	Lisäksi tarjolla salaattinkastiketta, luomu varrasnäkkileipää ja rasvaton piimää.				
	LA - laktoositon MA - maidoton G - gluteeniton * - kasvisvaihtoehto  sydänmerkkiateria				
	Käyttämämme lihat ovat alkuperältään suomalaisia. Myös käyttämässämme lihavalmisteissa lihan alkuperä on Suomi, lukuun ottamatta lihapyöryköitä ja mustamakkaraa, joiden lihan alkuperämaa on EU.				
	<i>Muutokset ruokalistalla mahdollisia</i>				

