

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 1

Viikko 2

Maanantai 09.01.2023	Tiistai 10.01.2023	Keskiviikko 11.01.2023	Torstai 12.01.2023	Perjantai 13.01.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Italialainen jauhelihakastike, GL	Ohrapuuroa	TexMexvuokaa LA, G	Kalamurekepihvejä LA	Juusto-broilerkeittoa LA, G
Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *	Marjakeittoa MA, G	VegeTexMexvuokaa MA, *	Kasviskepukoita MA, G, *	Toscanalaista papu-kasviskeittoa LA, *
Fusillitäysjyväpastaa MA	Leikkelettä, kalkkuna MA, G	Jalapenoja MA, G	Perunaa MA, G	Paprikaa MA, G
Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G	Juustoa, Aamupala LA, G, *	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G	Tartarkastiketta LA, G	Ruissämpylää MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Perunalimppua MA	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Banaania
	Tuorepala MA, G			

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 2

Viikko 3

Maanantai 16.01.2023	Tiistai 17.01.2023	Keskiviikko 18.01.2023	Torstai 19.01.2023	Perjantai 20.01.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kanakebabvuokaa LA, G	Kalakeittoa LA, G	Mausteista jauheliihakastiketta, MA	Hernekeittoa MA, G	Lihapyöryköitä MA
Kasvispastapaistosta LA	Kukkakaalikeitto	Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Juuresosekeittoa LA, G, *	Kasvispyöryköitä MA, *
Porkkana-kurkku-maissiraitasalaattia MA,	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Spagettia MA	Luomu ruisleipää MA	Pippurikastiketta LA, G
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Pehtoorin perunalimppua MA	Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Perunaa MA, G
	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Pannukakkua	Puolukkasurvosta MA, G
	Mandariinia		Mansikkasurvosta MA, G	Porkkanaraastetta MA, G
			TAI	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
			Jäätelöpikari LA	

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 3

Viikko 4

Maanantai 23.01.2023	Tiistai 24.01.2023	Keskiviikko 25.01.2023	Torstai 26.01.2023	Perjantai 27.01.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalkkunakastiketta LA, G	Lihaperunasoselaatikka LA, G	Makkarakastiketta MA	Jauhelihakeittoa MA, G	Lohiperunavuokaa LA, G
Porkkanasienimuhennosta LA, *	Kreikkalaista kiusausta LA, G, *	Papu-juustokastiketta LA, G, *	Tomaattikeittoa MA, G, *	Voimapapuspeltilasagnettoa LA, *
Perunaa MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Punajuuri-porkkanasalaattia MA, G
Jäävuori-meloni-kurkkusalaattia MA, G	Kurpitsasalaattia MA, G	Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G	Ruiskiekkoleipää MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Omenaa	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	
			Kauramuru-omenapaistosta MA	
			Vaniljakastiketta LA, G	
			TAI	
			Pikkupullaa LA	
			Mehua	

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 4

Viikko 5

Maanantai 30.01.2023	Tiistai 31.01.2023	Keskiviikko 01.02.2023	Torstai 02.02.2023	Perjantai 03.02.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakeittoa MA, G	Luomu kaurahiutalepuuroa LA, G	Makaronilaatikka LA	Broileriviilokkia MA	Kalamurekevuokaa LA, GL
Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *	Kuningatarhilloketta MA, G	Kasvismakaronilaatikka LA, *	Kasviscurrya MA, G, *	Mexican kasvispihvejä LA, G
Paprikaa MA, G	TAI	Porkkanaraastetta MA, G	Ohrahelmiä MA	Kermaviilikastiketta LA, G
Tuorejuustoa LA, G	Mansikkakiisseliä MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Mustaherukkahilloa MA, G	Perunaa MA, G
Maalaissämpylää MA	Leikkelettä, kalkkuna MA, G		Jäävuori-punakaali-persikkasalaattia MA,	Kaali-punajuurisalaattia MA, G
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	JA		Luomu kauraleipää MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
	Juustoa, Edam LA, G		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	
	Ruukkusalaattia MA, G			
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			
	Banaania			

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 5

Viikko 6

Maanantai 06.02.2023	Tiistai 07.02.2023	Keskiviikko 08.02.2023	Torstai 09.02.2023	Perjantai 10.02.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta MA	Lohikeittoa LA, G	Lasagnetta LA	Uunimakkaraa MA, G	Tortillaa MA
Härkäpapuwockia G, MA *	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Kasviskiusausta LA, *	Pinaattihukaisia LA	Chili con polloa, MA, G
Kesäporkkanoita MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G	Perunasosetta LA, G	Chili sin carnea MA, G, *
Perunaa MA, G	Ruisräppi leipää MA	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Puolukkasurvosta MA, G	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G
Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Porkkanaraastetta MA, G	Salaattijuustoa LA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Omenaa			Kurkkusalaattia MA, G	Jalapenoja MA, G
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 6

Viikko 7

Maanantai 13.02.2023	Tiistai 14.02.2023	Keskiviikko 15.02.2023	Torstai 16.02.2023	Perjantai 17.02.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kanakebabvuokaa LA, G	Särkisen kalapöyryköitä LA, G	Broileri-kasviskeittoa MA, G	Spelttihelmpuuroa	Juusto-pastasalaattia LA, *
Kasvispastapaistosta LA	Kasviskepukoita MA, G, *	Toscanalaista papu-kasviskeittoa LA, *	Marjakeittoa MA, G	Kasvispihvejä MA, G, *
Jalapenoja MA, G	Sitruuna-tillikastiketta LA	Paprikaa MA, G	Leikkelettä, kalkkuna MA, G	JA
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G	Perunaa MA, G	Ruissämpylää MA	Juustoa, Aamupala LA, G, *	Punajuuri-tattari- pihvejä MA
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Perunalimppua MA	Kermaviilikastiketta LA, G
	Sydänsämpylää	Mandariinia	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Maalaisämpylää MA
	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Tuorepala MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 7

Viikko 8

Maanantai 20.02.2023	Tiistai 21.02.2023	Keskiviikko 22.02.2023	Torstai 23.02.2023	Perjantai 24.02.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Sadonkorjuun pastapaistosta LA, *	Hernekeittoa MA, G	Mausteista jauheliihakastiketta, MA	Kalakeittoa LA, G	Lihapyöryköitä MA
Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G	Kasviskeitto talon tapaan MA, G	Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Kukkakaalikeittoa LA, *	Kasvispihvejä MA, G, *
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Laskiaispulla LA	Spagettia MA	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Pippurikastiketta LA, G
	Sekamehua MA, G	Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Perunaa MA, G
		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Porkkanaraastetta MA, G
			Banaania	Puolukkasurvosta MA, G
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 8

Viikko 9

Maanantai 27.02.2023	Tiistai 28.02.2023	Keskiviikko 01.03.2023	Torstai 02.03.2023	Perjantai 03.03.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalkkunakastiketta LA, G	Lihaperunasoselaatikka LA, G	Makkarakastiketta MA	Jauhelihakaalikeittoa MA, G	Lohiperunavuokaa LA, G
Porkkanasienimuhennosta LA, *	Kreikkalaista kiusausta LA, G, *	Papu-juustokastiketta LA, G, *	Tomaattikeittoa MA, G, *	Voimapapuspeltilasagnettoa LA, *
Perunaa MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Punajuuri-porkkanasalaattia MA, G
Jäävuori-meloni-kurkkusalaattia MA, G	Kurpitsasalaattia MA, G	Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G	Ruiskiekkoleipää MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Omenaa	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	
			Kauramuru-omenapaistosta MA	
			Vaniljakastiketta LA, G	
			TAI	
			Pikkupullaa LA	
			Sekamehua MA, G	

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 9

Viikko 10

Maanantai 06.03.2023	Tiistai 07.03.2023	Keskiviikko 08.03.2023	Torstai 09.03.2023	Perjantai 10.03.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakeittoa MA, G	Luomu kaurahiutalepuuroa LA, G	Makaronilaatikka LA	Broileriviilokkia MA	Kalamurekevuokaa LA, GL
Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *	Kuningatarhilloketta MA, G	Kasvismakaronilaatikka LA, *	Kasviscurrya MA, G, *	Mexican kasvispihvejä LA, G
Paprikaa MA, G	TAI	Porkkanaraastetta MA, G	Ohrahelmiä MA	Kermaviilikastiketta LA, G
Tuorejuustoa LA, G	Mansikkakiisseliä MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Mustaherukkahilloa MA, G	Perunaa MA, G
Maalaissämpylää MA	Leikkelettä, kalkkuna MA, G		Jäävuori-punakaali-persikkasalaattia MA,	Kaali-punajuurisalaattia MA, G
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	JA		Luomu ruisleipää MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
	Juustoa, Edam LA, G		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	
	Ruukkusalaattia MA, G			
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			
	Mandariinia			

Koulujen ruokalista, Kevät 2023 / 1
9.1. - 17.3.2023

Ruokalista	1
09.01.2023 - 17.03.2023	sivu 10

Viikko 11

Maanantai 13.03.2023	Tiistai 14.03.2023	Keskiviikko 15.03.2023	Torstai 16.03.2023	Perjantai 17.03.2023
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta MA	Lohikeittoa LA, G	Lasagnetta LA	Unimakkaraa MA, G	Tortillaa MA
Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *	Kesäkeittoa LA, G	Kasviskiusausta LA, *	Pinaattihukaisia LA, *	Chili con polloa, MA, G
Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Jäävuori-kurkku-hernesalaattia MA, G	Perunasosetta LA, G	Chili sin carnea MA, G, *
Kesäporkkanoita MA, G	Ruisräppi leipää MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Porkkanaraastetta MA, G	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia MA, G
Kaali-kurkku-paprikamixsalaattia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Puolukkasurvosta MA, G	Salaattijuustoa LA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Omenaa		Kurkkusalaattia MA, G	Jalapenoja MA, G
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom