


## Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1

6.1.2025 - 16.3.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>2</b>	<b>06.01.2025</b>	<b>07.01.2025</b>	<b>08.01.2025</b>	<b>09.01.2025</b>	<b>10.01.2025</b>
		Makkarakastiketta MA  Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Lohiperunavuokaa LA, G Voimapapuspelttilasagnettoa LA, * Kaaliraastetta MA, G Tillikurkkua MA, G Punajuurikuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Kalkkunakastiketta LA, G  Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *  Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Herneitä MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa	Juusto-broilerkeittoa LA, G  Juustoista hernesosekeittoa LA, G, * Paprikaa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Jääsalaattia MA, G Maalissämpylää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa Omenaa
<b>3</b>	<b>13.01.2025</b>	<b>14.01.2025</b>	<b>15.01.2025</b>	<b>16.01.2025</b>	<b>17.01.2025</b>
	Butter chicken LA, G Papu-juustokastiketta LA, G, *  Ohrahelmiä MA Jäävuorisalaattia MA, G Punakaaliraastetta MA, G Persikkaa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Kalamurekevuokaa LA, G Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G, * Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Spelttihelimpuroa Vadelmakeittoa MA, G Leikkelettä, kinkku MA, G Juustoa, Edam LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Jääsalaattia MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa Omenaa	Jauhelihakeittoa MA, G  Kesäkeittoa, LA, G, *  Kurkkuviipaleita MA, G Porkkanapökkyjä MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa Ruismuru-mustikkapaistosta MA Vaniljakastiketta LA, G	Savukanakiusausta LA, G Härkis-nacho-pastavuokaa MA, VEG Jäävuorisalaattia MA, G Maissia MA, G Paprikakuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito
<b>4</b>	<b>20.01.2025</b>	<b>21.01.2025</b>	<b>22.01.2025</b>	<b>23.01.2025</b>	<b>24.01.2025</b>
	Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *  Spagettia MA Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Herneitä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Cappelipaistosta LA Intialaista kaalivuokaa MA, * Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Marinoitua punasipulia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito Vesimelonikolmioita MA, G	Lohikeittoa LA, G  Tomaattilinsikeittoa MA, G, *  Pehtoorin perunalimppua MA Maustekurkkuviipaleita MA, G Paprikaa MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa Mandariinia	Uunimakkaraa MA, G Mustamakkaraa LA Pinaattihukaisia LA, * Kasvisnakkeja, MA, G, * Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa	Härkäwokkia MA, G  Kasviscurrya MA, G, * Perunaa MA, G Jäävuori-kurkkusalaattia MA, G Kaaliraastetta MA, G Paprikakuutioitosekoitusta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito

Lisäksi tarjolla salaatinkastiketta, luomu varrasnäkkileipää ja rasvatonta piimää.

LA - laktoositon  
 MA - maidoton  
 G - gluteeniton



\* - kasvisvaihtoehto  
 - sydänmerkkiateria

Käyttämämme lihat ovat alkuperältään suomalaisia. Käytössämme innavaimisteissa innan aikupera on suomi, lukuun ottamatta mustamakkaraa, jonka lihan alkuperämaa on EU.



## Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1

6.1.2025 - 16.3.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>5</b>	<b>27.01.2025</b>	<b>28.01.2025</b>	<b>29.01.2025</b>	<b>30.01.2025</b>	<b>31.01.2025</b>
			<b>Ajankohtaista</b>	<b>Ajankohtaista</b>	<b>Ajankohtaista</b>
			Vilkasviikko	Vilkasviikko	Vilkasviikko
	 <p>Jauhelihakastiketta MA Kasvisbolognesea Mifu LA, G, * Porkkana-kukkakaali-parsakaalikasvistä MA, G Perunaa MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattilohkoja MA, G Kurkkukuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito</p>	 <p>Hernekeittoa MA, G Mausteista Tomaatti-linssekeittoa * Porkkanapölkkyjä MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Juustoa, Edam LA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito Pannukakua Mansikkasurvosta MA, G</p>	<p>Englantilaista kalapaistosta Gratinoituja kasvispihvejä* Perunaa MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Punajuurikuutioita MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa</p>	<p>Nepalilaista broilerikastiketta Punajuuri-linssekeittoa LA, G, * Ohrahelmiä MA Salaattisekoitusta MA, G Tomaattikuutioita MA, G Ananasta MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa</p>	<p>Juustoburgerlasagnettoa Meksikolaista perunapaistosta, * Marinoitua kaalisalaattia Kurkkusuikaleita MA, G Herneitä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito</p>
<b>6</b>	<b>03.02.2025</b>	<b>04.02.2025</b>	<b>05.02.2025</b>	<b>06.02.2025</b>	<b>07.02.2025</b>
	 <p>Broileriviilokkia MA Kookosmifua LA, G, * Ohrahelmiä MA Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Maissia MA, G Mustaheerukkahilloa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito</p>	<p>Makaronilaatikkoa LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Tomaattikuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito</p>	 <p>Kasvisosekeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Grahamlihiipirakkaa MA Porkkana-grahampiirakka MA, * Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito Banaanit</p>	 <p>Kalakepukoita MA, G Kasvis-jalapenonuggetteja MA, G, VEG, K, * Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa</p>	<p>Tortillaa MA Kanasuikaleita MA, G Vegesuikaleita, MA, G Salsaa, MA, G Valkosipulikermauikastiketta LA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Salaattijuustoa LA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa</p>
<b>7</b>	<b>10.02.2025</b>	<b>11.02.2025</b>	<b>12.02.2025</b>	<b>13.02.2025</b>	<b>14.02.2025</b>
	 <p>Makkarakastiketta MA Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG, * Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito</p>	<p>Lindströmin pihvejä LA Porkkananappeja, G, MA, G, K, VEG, * Perunaa MA, G Ruskeaa kastiketta LA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Tomaattikuutioita MA, G Maustekurkkuviipaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito</p>	<p>Lohiperunavuokaa LA, G Voimapapuspelttilasagnettoa LA, * Kaaliraastetta MA, G Punajuurikuutioita MA, G Tillikurkkua MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito</p>	 <p>Kalkkunakastiketta LA, G Tomaattista herne-kasviskastiketta, MA, G, * Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Herneitä MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa</p>	 <p>Juusto-broilerkeittoa LA, G Juustoista hernesosekeittoa LA, G, * Paprikaa MA, G Jääsalaattia MA, G Sydänsämpylää LA, VEG Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa Omenaa</p>
<b>8</b>	<b>17.02.2025</b>	<b>18.02.2025</b>	<b>19.02.2025</b>	<b>20.02.2025</b>	<b>21.02.2025</b>
	<b>Ajankohtaista</b>				
	Hiihtolomaviikko				
	Lisäksi tarjolla salaattinkastiketta, luomu varrasnäkkileipää ja rasvatonta piimää.				
	<p>LA - laktoositon MA - maidoton G - gluteeniton * - kasvisvaihtoehto - sydänmerkkiateria</p> <p>Käyttämämme lihat ovat alkuperältään suomalaisia. Käyttämämme innavaimisteissa innan alkuperä on Suomi, lukuun ottamatta mustamakkaraa, jonka lihan alkuperämaa on EU.</p>				



## Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1

6.1.2025 - 16.3.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9	<b>24.02.2025</b>	<b>25.02.2025</b>	<b>26.02.2025</b>	<b>27.02.2025</b>	<b>28.02.2025</b>
	Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-bolognesekastiketta MA, G, * Spagettia MA Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Herneitä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Cappeliipaistosta LA Intialaista kaalivuokaa MA, * Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Marinoitua punasipulia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito Vesimelonikolmioita MA, G	Lohikeittoa LA, G Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, * Paprikaa MA, G Maustekurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa Mandariinia	Unimakkaraa MA, G Mustamakkaraa LA Pinaattiohukaisia LA, * Kasvisnakeja, MA, G, * Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa	Härkäwokkia MA, G Kasviscurrya MA, G, * Perunaa MA, G Kaaliraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Paprikakuutioitusta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa
10	<b>03.03.2025</b>	<b>04.03.2025</b>	<b>05.03.2025</b>	<b>06.03.2025</b>	<b>07.03.2025</b>
		<b>Ajankohtaista</b> Laskiaistiistai			
	Makaronilaatikkoa LA Papusienivuokaa LA, G * Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Kurkkukuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Hernekeittoa MA, G Kasvishernekeittoa MA, G, * Juustoa, Aamupala LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Porkkanapölkkyjä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito Laskiaispulla LA	Broileriviilokkia MA Kookosmifua LA, G, * Ohrahelmiä MA Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Maissia MA, G Mustaherukkahilloa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Kalakeittoa LA, G Juusto-kasviskeittoa LA, G, * Keitettyä kananmunaa MA, G Maustekurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa Omenaa	Lihapyöryköitä MA Punajuuri-pyöryköitä MA, G, * Pippurikastiketta LA, G Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito
11	<b>10.03.2025</b>	<b>11.03.2025</b>	<b>12.03.2025</b>	<b>13.03.2025</b>	<b>14.03.2025</b>
	Jauhelihakastiketta MA Kasvisbolognesea Mifu LA, G, * Porkkana-kukkakaali-parsakaalikasvista MA, G Perunaa MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattilojkoja MA, G Kurkkupölkkyjä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Lasagnettoa LA Aurajuusto-kasviskiusausta LA, G, * Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Tomaattikuutioita MA, G Oliiveja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito	Kasvisseikeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Grahamlihapiiirakkaa MA Porkkana-grahampiiirakkaa MA, * Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomumaito Banaanina	Itämeren kalapihvejä LA, G Mexican kasvispihvejä LA, G, * Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa	Tortillaa MA Kanasuikaleita MA, G Vegesuikaleita, MA, G Salsaa, MA, G Valkosipulikermaviilikastiketta LA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Salaattijuustoa LA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luomumaitoa

Lisäksi tarjota saiaatinkastiketta, luomu varrasnäkileipää ja rasvatonta piimää.

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

Käyttämämme lihat ovat alkuperältään suomalaisia. Käyttämässämme lihavalmisteissa lihan alkuperä on Suomi, lukuun ottamatta mustamakkaraa, jonka lihan alkuperämaa on EU.

