

**Viikko 2**

Maanantai 06.01.2025

Tiistai 07.01.2025

Keskiviikko 08.01.2025

Torstai 09.01.2025

Perjantai 10.01.2025

**Ajankohtaista**

Koulu alkaa

**Lounas**

Makkarakastiketta MA

Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG

Perunaa MA, G

Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

Lohiperunavuokaa LA, G

Voimapapuspelttilasagnettoa LA, \*

Kaaliraastetta MA, G

Tillikurkkua MA, G

Punajuurikuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

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 luom

**Lounas**

Juusto-broilerkeittoa LA, G

Juustoista hernesosekeittoa LA, G, \*

Paprikaa MA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Jääsalaattia MA, G

Maalaissämpylää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Omenaa

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 2

**Viikko 3**

Maanantai 13.01.2025	Tiistai 14.01.2025	Keskiviikko 15.01.2025	Torstai 16.01.2025	Perjantai 17.01.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Butter chicken LA, G	Kalamurekevuokaa LA, G	Spelttihelmipuuroa	Jauheliuhakeittoa MA, G	Savukanakiusausta LA, G
Papu-juustokastiketta LA, G, *	Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G, *	Vadelmakeittoa MA, G	Kesäkeittoa, LA, G, *	Härkis-nacho-pastavuokaa MA, VEG
Ohrahelmiä MA	Kermaviilikastiketta LA, G	Leikkelettä, kinkku MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Perunaa MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Porkkanapökkyjä MA, G	Maissia MA, G
Punakaaliraastetta MA, G	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Luomu ruisleipää MA	Paprikakuutioita MA, G
Persikkaa MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Jääsalaattia MA, G	Näkkileipää, margariini, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Kurkkusuikaleita MA, G	Perunalimpua MA	Ruismuru-mustikkapaistosta MA	
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Vaniljakastiketta LA, G	
		Omenaa		

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 3

**Viikko 4**

Maanantai 20.01.2025	Tiistai 21.01.2025	Keskiviikko 22.01.2025	Torstai 23.01.2025	Perjantai 24.01.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Mausteista jauhelihakastiketta, MA	Cappelipaistosta LA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Härkäwokkia MA, G
Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Intialaista kaalivuokaa MA, *	Tomaattilinssekeittoa MA, G, *	Mustamakkaraa LA	Kasviscurrya MA, G, *
Spagettia MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Pinaattihukaisia LA, *	Perunaa MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Kasvisnakkeja, MA, G, *	Jäävuori-kurkkusalaattia MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Marinoitua punasipulia MA, G	Paprikaa MA, G	Perunasosetta LA, G	Kaaliraastetta MA, G
Herneitä MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Vesimelonikolmioita MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Mandariinia	Porkkanaraastetta MA, G	Paprikakuutiosekoitusta MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Kurkkusalaattia MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
			Puolukkasurvosta MA, G	
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 4

**Viikko 5**

Maanantai 27.01.2025	Tiistai 28.01.2025	Keskiviikko 29.01.2025	Torstai 30.01.2025	Perjantai 31.01.2025
		<b>Ajankohtaista</b> Vilkasviikko	<b>Ajankohtaista</b> Vilkasviikko	<b>Ajankohtaista</b> Vilkasviikko
<b>Lounas</b> Jauheliihakastiketta MA Kasvisbolognesea Mifu LA, G, * Porkkana-kukkakaali-parsakaalikasvista Perunaa MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattilohkoja MA, G Kurkkukuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	<b>Lounas</b> Hernekeittoa MA, G Mausteista Tomaatti-linssikeittoa * Porkkanapölkkyjä MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Juustoa, Edam LA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Pannukakkua Mansikkasurvosta MA, G	<b>Lounas</b> Englantilaista kalapaistosta Gratinoituja kasvispihvejä* Perunaa MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Punajuurikuutioita MA, G Perunalimpua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	<b>Lounas</b> Nepalilaista broilerikastiketta Punajuuri-linssikastiketta LA, G, * Ohrahelmiä MA Salaattisekoitusta MA, G Tomaattikuutioita MA, G Ananasta MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	<b>Lounas</b> Juustoburgerlasagnettoa Meksikolaista perunapaistosta, * Marinoitua kaalisalaattia Kurkkusuikaleita MA, G Herneitä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 5

**Viikko 6**

Maanantai 03.02.2025	Tiistai 04.02.2025	Keskiviikko 05.02.2025	Torstai 06.02.2025	Perjantai 07.02.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Broileriviilokkia MA	Makaronilaatikka LA	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Kalakepukoita MA, G	Tortillaa MA
Kookosmifua LA, G, *	Kreikkalaista kiusausta LA, G, *	Raejuustoa LA, G	Kasvis-jalapenonuggetteja MA, G	Kanasuikaleita MA, G
Ohrahelmiä MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Grahamlihapiiirakkaa LA	Sitruuna-tillikastiketta LA, G	Vege-suikaleita, MA, G
Porkkanaraastetta MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Porkkana-grahampiiirakka MA, *	Perunaa MA, G	Salsaa, MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Banaania	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Valkosipulikermaviilikastiketta LA, G
Maissia MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:		Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Mustaherukkahilloa MA, G			Luomu ruisleipää MA	Tomaattikuutioita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G
				Salaattijuustoa LA, G
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 6

**Viikko 7**

Maanantai 10.02.2025	Tiistai 11.02.2025	Keskiviikko 12.02.2025	Torstai 13.02.2025	Perjantai 14.02.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Makkarakastiketta MA	Lindströmin pihvejä LA	Lohiperunavuokaa LA, G	Kalkkunakastiketta LA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G
Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG	Porkkananappeja, M, G, K, VEG, *	Voimapapuspeltilasagnettoa LA, *	Tomaattista herne-kasviskastiketta, MA, G	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *
Perunaa MA, G	Perunaa MA, G	Kaaliraastetta MA, G	Perunaa MA, G	Paprikaa MA, G
Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G	Ruskeaa kastiketta LA, G	Punajuurikuutioita MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Jääsalaattia MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Tillikurkkua MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G	Sydänsämpylää LA, VEG
Kurkkusuikaleita MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Herneitä MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Tomaattikuutioita MA, G		Luomu ruisleipää MA	Omenaa
	Maustekurkkuviipaleita MA, G		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:	
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 7

**Viikko 8**

Maanantai 17.02.2025

Tiistai 18.02.2025

Keskiviikko 19.02.2025

Torstai 20.02.2025

Perjantai 21.02.2025

**Ajankohtaista**

**Ajankohtaista**

**Ajankohtaista**

**Ajankohtaista**

**Ajankohtaista**

Hiihtolomaviikko

**Lounas**

Butter chicken LA, G

Mangomifua L, G, \*

Ohrahelmiä MA

Jäävuorisalaattia MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

**Lounas**

Ohrapuuroa

Mustikkakeittoa MA, G

Leikkelettä, kalkkuna MA, G

Juustoa, Edam LA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Ruisräppi leipää MA

**Lounas**

Rapeita kalapyöryköitä G,LA

Kasviskepukoita MA, G, \*

Kermaviilikastiketta LA, G

Perunaa MA, G

Porkkanaraastetta MA, G

Salaattisekoitusta MA, G

Punajuuriviipaleita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Vaniljakastiketta LA, G

**Lounas**

Jauhelihakaalikeittoa MA, G

Kesäkeittoa, LA, G, \*

Paprikkaa MA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Luomu ruisleipää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kauramuru-omenapaistosta MA

**Lounas**

Savukanakiusausta LA, G

Kasvismakaronilaatikkaa LA, \*

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Mandariinilohkoja MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 8

**Viikko 9**

Maanantai 24.02.2025	Tiistai 25.02.2025	Keskiviikko 26.02.2025	Torstai 27.02.2025	Perjantai 28.02.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Mausteista jauhelihakastiketta, MA	Cappelipaistosta LA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Härkäwokkia MA, G
Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Intialaista kaalivuokaa MA, *	Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, *	Mustamakkaraa LA	Kasviscurrya MA, G, *
Spagettia MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Paprikkaa MA, G	Pinaattihukaisia LA, *	Perunaa MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Kasvisnakkeja, MA, G, *	Kaaliraastetta MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Marinoitua punasipulia MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Perunasosetta LA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Herneitä MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Vesimelonikolmioita MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Mandariinia	Porkkanaraastetta MA, G	Paprikakuutioisekoitusta MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Kurkkusalaattia MA, G	Kurkkukuutioita MA, G
			Puolukkasurvosta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	



**Viikko 10**

Maanantai 03.03.2025

Tiistai 04.03.2025

Keskiviikko 05.03.2025

Torstai 06.03.2025

Perjantai 07.03.2025

**Ajankohtaista**

Laskiaistiistai

**Lounas**

Makaronilaatikkoa LA

Papusienivuokaa LA, G \*

Jäävuorisalaattia MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

Hernekeittoa MA, G

Kasvishernekeittoa MA, G, \*

Juustoa, Aamupala LA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Porkkanapölkkyjä MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Laskiaispulla LA

**Lounas**

Broileriviilokkia MA

Kookosmifua LA, G, \*

Ohrahelmiä MA

Porkkanaraastetta MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Maissia MA, G

Mustaherukkahilloa MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

Kalakeittoa LA, G

Juusto-kasviskeittoa LA, G, \*

Keitettyä kananmunaa MA, G

Maustekurkkuviipaleita MA, G

Pehtoorin perunalimppua MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:

Omenaa

**Lounas**

Lihapyöryköitä MA

Punajuuriipyöryköitä MA, G, \*

Pippurikastiketta LA, G

Perunaa MA, G

Porkkanaraastetta MA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Puolukkasurvosta MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Koulujen ruokalista, Kevät 2025 / 1  
6.1.2025 - 16.3.2025

<b>Ruokalista</b>	1
<b>06.01.2025 - 14.03.2025</b>	sivu 10

**Viikko 11**

Maanantai 10.03.2025	Tiistai 11.03.2025	Keskiviikko 12.03.2025	Torstai 13.03.2025	Perjantai 14.03.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Jauhelihakastiketta MA	Lasagnettea LA	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Itämeren kalapihvejä LA, G	Tortillaa MA
Kasvisbolognesea Mifu LA, G, *	Aurajuusto-kasviskiusausta LA, G, *	Raejuustoa LA, G	Mexican kasvispihvejä LA, G, *	Kanasuikaleita MA, G
Porkkana-kukkakaali-parsakaalikasvista MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Grahamlihipiirakkaa LA	Sitruuna-tillikastiketta LA, G	Vege-suikaleita, MA, G
Perunaa MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Porkkana-grahampiiirakka MA, *	Perunaa MA, G	Salsaa, MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Banaania	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Valkosipulikerma-veikastiketta LA, G
Tomaattilohkoja MA, G	Oliiveja MA, G		Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Kurkkupölkkyjä MA, G,	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:		Luomu ruisleipää MA	Tomaattikuutioita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G
				Salaattijuustoa LA, G
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom