

## KOULURUOKALISTA 2023-2024

| viikko 1   | MAANANTAI   | TIISTAI  | KESKIVIIKKO  | TORSTAI   | PERJANTAI   |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>Lounas kalenteriviikot:</b><br>32, 38, 44, 50, 4, 10, 16,<br>22, 28 | Kinkku-/jauheliha-<br>kiusausta<br>-lämmintä kasvista<br>-salaattia | Puuroa<br>- mehukeittoa<br>- jauhelihapuikkoja           | Kalamurekepihviä<br>-perunasosetta/perunoita ja<br>kermaviilikastiketta<br>-salaattia  | Broilerikastiketta<br>-riisiä<br>-salaattia                         | Makkarakeittoa<br>-sämpylää<br>-hedelmälohoja<br>-juustoa                         |
| <b>viikko 2</b>  | <b>MAANANTAI</b>  | <b>TIISTAI</b>   | <b>KESKIVIIKKO</b>   | <b>TORSTAI</b>  | <b>PERJANTAI</b>  |
| <b>Lounas kalenteriviikot:</b><br>33, 39, 45, 51, 5, 11, 17,<br>23, 29 | Mifulasagnettea/Kasvis-<br>fetapastavuokaa<br>-salaattia            | Uunibroileria<br>- perunasosetta<br>- salaattia          | Sitruunanmakuista<br>kalaleikettä<br>-perunoita<br>-kermaviilikastiketta<br>-salaattia | Hernekeittoa<br>Marja/hedelmärahkaa                                 | Palapaisti/Possu-<br>kastiketta<br>-perunoita<br>-lämmintä kasvista<br>-salaattia |
| <b>viikko 3</b>  | <b>MAANANTAI</b>  | <b>TIISTAI</b>   | <b>KESKIVIIKKO</b>   | <b>TORSTAI</b>  | <b>PERJANTAI</b>  |
| <b>Lounas kalenteriviikot:</b><br>34, 40, 46, 52, 6, 12, 18,<br>24, 30 | Jauhelihasviskastiketta<br>-pastaa<br>-salaattia                    | Uunikalaa<br>-perunasosetta<br>-salaattia                | Lihakeittoa<br>-moniviljaleipää<br>-juustoa<br>-herkkukurkkua                          | Sitruunaista broileri-<br>pastavuokaa<br>-salaattia                 | Uunimakkaraa<br>-perunasosetta<br>-lämmintä kasvista<br>-salaattia<br>-sinappia   |
| <b>viikko 4</b>  | <b>MAANANTAI</b>  | <b>TIISTAI</b>   | <b>KESKIVIIKKO</b>   | <b>TORSTAI</b>  | <b>PERJANTAI</b>  |
| <b>Lounas kalenteriviikot:</b><br>35, 41, 47, 1, 7, 13, 19,<br>25, 31  | Kebabvuokaa<br>-lämmintä kasvista<br>-salaattia                     | Kalakeittoa (sei tai lohi)<br>-näkkäriä<br>-juurespaloja | Nugetit<br>-riisiä ja kastiketta<br>-salaattia   | Jauheliha-makaroni-<br>laatikkoa<br>-salaattia<br>-ketsuppia        | Kasvispihviä<br>-kastiketta<br>-perunoita<br>-salaattia                           |
| <b>viikko 5</b>  | <b>MAANANTAI</b>  | <b>TIISTAI</b>   | <b>KESKIVIIKKO</b>   | <b>TORSTAI</b>  | <b>PERJANTAI</b>  |
| <b>Lounas kalenteriviikot:</b><br>36, 42, 48, 2, 8, 14, 20,<br>26      | Pyttipannua<br>-salaattia<br>-ketsuppia                             | Kalamuruperunavuokaa<br>-lämmintä kasvista<br>-salaattia | Jauhelihakastiketta<br>Pinaattiohukaisia<br>-salaattia<br>-puolukkahilloa              | Carbonaravuokaa<br>-salaattia                                       | Broilerkeittoa<br>-rieskaa<br>-juustoa<br>-paprikasiivu                           |
| <b>viikko 6</b>  | <b>MAANANTAI</b>  | <b>TIISTAI</b>   | <b>KESKIVIIKKO</b>   | <b>TORSTAI</b>  | <b>PERJANTAI</b>  |
| <b>Lounas kalenteriviikot:</b><br>37, 43, 49, 3, 9, 15, 21, 27         | Jauhelihakeittoa<br>-ruisleipää<br>-tuorekurkkua<br>-juustoa        | Lohi/tonnikalapasta-<br>vuokaa<br>-salaattia             | Lihapullat/-mureke<br>-perunasosetta<br>-salaattia                                     | Makkarakastiketta<br>-perunoita<br>-lämmintä kasvista<br>-salaattia | Ruoka talon tapaan  |

LISÄKSI KOULUATERIAALLA TARJOTAAN NÄKKILEIPÄÄ, RAVINTORASVAA, MAITOA, PIIMÄÄ, VETTÄ  
Ruoat valmistetaan laktoosittomina ja käyttämämme liha on kotimaista.