

## KOULUJEN RUOKALISTA 2022-2023

viikko 1	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20, 26, 31	Broileri-riisivuokaa -lämmintä kasvista -salaattia	Lihapullia/ -mureketta -perunoita ja kastiketta -salaattia	Hernekeittoa -juustoa -ruisleipää Marjarahkaa	Tonnikala-/ lohipasta- vuokaa -salaattia	Kasvispyöryköitä/-pihvejä -perunasosetta -salaattia
viikko 2	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21, 27	Pyttipannua -salaattia	Kalakeittoa -juustoa -ruisleipää -tuorepalaa	Ruokaa talontapaan	Lasagnettoa/ makaronilaatikkoa/ mifulasagnettoa -salaattia	Possukastiketta -perunoita -lämmintä kasvista -salaattia
viikko 3	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22, 28	Broilerikastiketta -riisiä -salaattia	Uunikalaa -perunasosetta -salaattia	Kebab-/ kasvis/ kinkkukiusausta -lämmintä kasvista -salaattia	Jauhelihakastiketta pinaattihukkaita -salaattia	Makkara-/nakkikeittoa -sämpylä -tuorepalaa -juustoa
viikko 4	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23, 29	Mifukastiketta ja nuudelia -salaattia	Liha-/ jauhelihakeittoa -ruisleipää -juustoa  Kiisseliä	Kalamurekepihviä/ - pyöryköitä -perunasosetta/perunoita ja kastiketta -salaattia	Nugetit -riisiä ja kastiketta/ perunasosetta -salaattia	Nakki-/makkarakastiketta -perunoita -lämmintä kasvista -salaattia
viikko 5	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Lounas kalenteriviikot: 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19, 24, 30	Jauhelihakasviskastiketta -pastaa -salaattia	Uunimakkaraa -perunasosetta -lämmintä kasvista -salaattia	Broilerikeittoa -pehmeää leipää -juustoa -tuorepalaa	Sitruunanmakuista kala- leikettä -perunoita -kylmää kastiketta -salaattia	Puuroa marja/hedelmäkiisseliä -leikkelettä/ jauheliha- puikkoja

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