

## Runkolista kevät koulut 2023

2, 14, 26, 38, 50

### Koulut kevät 2023

#### Maanantai

##### Aamupala

Mannapuuro

Mansikkakeitto

##### Lounas

Mangobroilerkastike

Ohraryyni

Pikkuporkkanat

Kaali-mustaherukkasalaatti

##### Lounas kasvisruoka

Mango-Mifukastike

#### Välipala

Banaani

Juustoviipale

#### Tiistai

##### Aamupala

Ruishiutalepuuro

Kukkakaalinuppu

Sämpylä Graham

##### Lounas

Kirjohikiusaus

Punajuuri-purjo-omenasalaatti

##### Lounas kasvisruoka

Juustoinen kasviskuisaus

#### Välipala

Vadelma-mustaherukkakiisseli

Porkkanapölkky

#### Keskiviikko

##### Aamupala

Maustamaton jogurtti

Marjainen hillosilmä

Vuokaleipä viipale

Vesimeloni viipale

##### Lounas

Ohrasuurimopuuro

Sekamarjakiisseli

Ruisformu

Kalkkunaleike

Juurespala

##### Lounas kasvisruoka

Soija-kaalilaatikko

#### Välipala

Riisipiirakka

Munavoi

#### Torstai

##### Aamupala

Kaurahiutalepuuro

Sämpylä Monivilja

Juustoviipale

##### Lounas

Lintströmin pihvi

Perunasose

Kiinankaali-ananas-  
raejuustosalaatti

##### Lounas kasvisruoka

Kasvispihvi

#### Välipala

Porkkanapölkky

Sämpylä Kaura

#### Perjantai

##### Aamupala

Neljänviljanpuuro

Lauantaimakkara

##### Lounas

Jauhelihakeitto

Vaaleavuokaleipä

Juusto, Vihannesdippi

##### Lounas kasvisruoka

Pinaattikeitto

Kananmuna

#### Välipala

Vatkattu puolukkavispipuuro

Tuorekurkku

Neljän viljan vuokaleipä

Vuokaleipä viipale

Kurkkuviipale

Leikkele kinkku

**3, 15, 27, 39, 51**

**Maanantai**

**Aamupala**

Mannapuuro

Vadelmakiisseli

**Tiistai**

**Aamupala**

Ruishiutalepuuro

Juustoviipale

**Keskiviikko**

**Aamupala**

Ohrahiutalepuuro

Kananmuna

**Torstai**

**Aamupala**

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

**Perjantai**

**Aamupala**

Neljänviljanpuuro

Juustoviipale Edam

**Lounas**

Nakkikastike

Peruna

Kaalifarmarinsalaatti

**Lounas**

Perämeren perunalaatikko

4-lajin vihannessekoitus

Porkkana-kyssäkaaliraaste

**Lounas**

Kasvispihvi

Lohkoperuna

Kermaviilikastike

Kiinankaali-persikkasalaatti

**Lounas**

Jauhelihaperunasoselaatikko

Jäävuori-herne-maissi-  
paprikasalaatti

**Lounas**

Seikeitto

Juusto

Juuresdippi

Grahamsämpylä

**Lounas kasvisruoka**

Juuresjalfrezi

**Lounas kasvisruoka**

Punajuuri-soijakiusaus

**Lounas kasvisruoka**

**Lounas kasvisruoka**

Soijaperunasoselaatikko

**Lounas kasvisruoka**

Kesäkeitto

**Välipala**

Jogurtti marja/hedelmä

Juustoviipale

Kaurapala

**Välipala**

Mangokiisseli

Paprikarengas

Sämpylä Monivilja

**Välipala**

Lihapiirakka Kaura

Hedelmäpala

**Välipala**

Riisimuro

Marjainen hillosilmä

Parsakaali, pala

**Välipala**

Vatkattu mansikkapuuro

Kalkkunaleikkele

**Maanantai****Aamupala**

Mannapuuro

Vadelmakiisseli

**Tiistai****Aamupala**

Ruishiutalepuuro

Hedelmäpala

Juustoviipale

**Keskiviikko****Aamupala**

Ohrahiutalepuuro

Kananmuna

**Torstai****Aamupala**

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

**Perjantai****Aamupala**

Neljänviljanpuuro

Juustoviipale

**Lounas**

Jauhelihakastike

Peruna

Papu mix

Punajuurisalaatti

**Lounas**

Juustoinen porkkanasosekeitto

Raejuusto

Karjalanpiirakka

Tuorekurkku

**Lounas**

Broilerpyörykkä

Currykastike

Peruna

Punakaali-persikkasalaatti

**Lounas**

Kasvislasagnette

Porkkana-ananassalaatti

**Lounas**

Hernekeitto

Juusto

Rieska

Tomaatti lohko

**Lounas kasvisruoka**

Papu-kasviscurry

**Lounas kasvisruoka****Lounas kasvisruoka**

Kasvispyörykkä

**Lounas kasvisruoka****Lounas kasvisruoka**

Kasvishernekeitto

**Välipala**

Kaakao

Sämpylä, porkkana

Juustoviipale

**Välipala**

Liha-riisipasteija

Banaani

**Välipala**

Herukkakiisseli

Tomaattiviipale

**Välipala**

Mustikkavanukas

Kukkakaalinuppu

**Välipala**

Pannukakku

Hillo

Hedelmäpala

**Maanantai****Aamupala**

Mannapuuro

Vadelmakiisseli

**Tiistai****Aamupala**

Ruishiutalepuuro

Hedelmäpala

Juustoviipale

**Keskiviikko****Aamupala**

Ohrahiutalepuuro

Kananmuna

**Torstai****Aamupala**

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

**Perjantai****Aamupala**

Neljänviljanpuuro

Juustoviipale

**Lounas**

Kinkkukiusaus

Parsakaali

Keltainen kaalisalaatti

**Lounas**

Kalkkunasuikalekastike

Ohraryyni

Mustaherukkahillo

Kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti

**Lounas**

Porsaanliha-juureskeitto

Juusto

Tuorepala

**Lounas**

Järvikalapuikot

Perunasose

Sekavihannes

Punajuuri-kukkakaali-  
omenasalaatti**Lounas**

Riisipuuro

Mansikka-mustikkakiisseli

Broilerleike

neljänviljan leipä  
juurespala**Lounas kasvisruoka**

Välimeren kasvisvuoka

**Lounas kasvisruoka**

Kasvisstroganoff

**Lounas kasvisruoka**

Quorn rouhe-kasviskeitto

**Lounas kasvisruoka**

Vegekebakko

**Lounas kasvisruoka**

Punajuuri-soijakiusaus

**Välipala**

Jogurtti

Omena

Kauraleipä

**Välipala**

Karjalanpiirakka

Juustoviipale

Appelsiinilohko

**Välipala**

Porkkanatikku

Suklaakiisseli

**Välipala**

Ruusunmarjakiisseli

4-viljanvuokaleipä viipale

Paprikarengas

**Välipala**

Kaakao

Sämpylä

Tuorekurkku

**Maanantai****Aamupala**

Mannapuuro

Mustikkakeitto

**Tiistai****Aamupala**

Ruishiutalepuuro

Paprikalohko

**Keskiviikko****Aamupala**

Ohrahiutalepuuro

Kananmuna

**Torstai****Aamupala**

Kaurahiutalepuuro

Hedelmäpala

**Perjantai****Aamupala**

Neljänviljanpuuro

Juustoviipale

**Lounas**

Jauhelihapihvi

Ruskeakastike

Peruna

Kukkakaali

Coleslaw salaatti

**Lounas**

Maksalaatikko

Voikastike

Peruna

Puolukkahillo

Porkkanaraaste

**Lounas**

Aurinkovuoren makaronilaatikko

Punakaali-valkokaali-  
mandariinisalaatti**Lounas**

Kalapyörykkä

Peruna

Tillikastike

Porkkanakuutio

Jäävuori-paprika-kurkkusalaatti

**Lounas**

Lempeä kanakeitto

Juustoviipale

Ruisvuokaleipä

Juuresdippi

**Lounas kasvisruoka**

Porkkananappi

Pinaattikastike

**Lounas kasvisruoka**

Herkkusieni-kasvisgratiini

**Lounas kasvisruoka****Lounas kasvisruoka**

Kasvis-papukroketti

**Lounas kasvisruoka**

Kasvis minestronekeitto

**Välipala**

Viili

Sämpylä Kaura

Lanttu dippi

**Välipala**

Hedelmärahka

Parsakaali, pala

**Välipala**

Vaniljakiisseli

Marjasekoitus

**Välipala**

Marjapuuro

**Välipala**

Pizza pala

<u>Maanantai</u>	<u>Tiistai</u>	<u>Keskiviikko</u>	<u>Torstai</u>	<u>Perjantai</u>
<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
Mannapuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro
Hedelmäkiisseli	Tomaattiviipale	Kananmuna	Hedelmäpala	Juustoviipale
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Pyttipannu	Lihakeitto	Juustoinen broilerin jauhelihakastike	Pinaattiohukainen	Makkarakeitto
Kurkkuinen salaatti	Tomaatti	Peruna	Perunasose	Rössypottu
	Juusto	Parsakaali	Vihersalaatti	Ruisvuokaleipä
	Ruispala	Raastekimara	Puolukkahillo	Juusto
				Kauden hedelmä
<b>Lounas kasvisruoka</b>	<b>Lounas kasvisruoka</b>	<b>Lounas kasvisruoka</b>	<b>Lounas kasvisruoka</b>	<b>Lounas kasvisruoka</b>
Kasvispyttipannu	Mifu-kasviskeitto	Härkäpapubolognese		Kasvisnakkikeitto
<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>
Jogurtti	Jogurttijälkiruoka	Mansikkakiisseli	Kaakao	Sekamarjakiisseli
Sämpylä Graham	Hedelmäpala	Kaurapala	Karjalanpiirakka	Kurkkupölkky
			Juustoviipale	
			Kurkkuviipale	

