

## Ruokalista 2020/2021 Koulut

### Maanantai

#### Aamupala

Luomukaurapuuro  
Tomaatti viipale  
Keittokinkku

#### Lounas

Mangobroilerkastike  
Riisi

#### Salaatti

Vesimelonikuutio  
Salaattisekoitus

#### Lounas kasvisruoka

Papu-kasviscurry

#### Välipala

Moniviljasämpylä  
Mustikkakiisseli

### Tiistai

#### Aamupala

Luomutäysjyvävehnähiutalepuuro  
Juusto Edam

#### Lounas

Kirjolohikiusaus

#### Salaatti

Punajuuri-omenasalaatti

#### Lounas kasvisruoka

Herkkusieni-kasvisgratiini

#### Välipala

Mansikkakiisseli  
Kyssäkaalipölkky

### Keskiviikko

#### Aamupala

Luomuruispuuro  
Appelsiinilohko  
Sulatejuusto

#### Lounas

Ohrasuurimopuuro  
Vadelma-mustaherukkakiisseli

#### Salaatti

Kurkkupölkky  
Ruisvuokaleipä  
Leikkele

#### Välipala

Pizza jauheliha  
Kurkkupölkky

### Torstai

#### Aamupala

Luomoneljänviljanpuuro  
Porkkanapölkky

#### Lounas

Hernekeitto  
Pannukakku  
Mansikkahillo

#### Salaatti

Kurkkuviipale  
Perunarieska

#### Lounas kasvisruoka

Kasvishernekeitto

#### Välipala

Vaniljarahka

### Perjantai

#### Aamupala

Riisimuro  
Marjakeitto  
Kaiserwursti

#### Lounas

Jauhemaksapihvi  
Peruna  
Ruskeakastike

#### Salaatti

Puolukkahillo  
Jäävuori-persikka-  
salaatti

#### Lounas kasvisruoka

Chili-härkäpapurisotto

#### Välipala

Porkkanapölkky  
Pulla

## Ruokalista 2020/2021 Koulut

### **Maanantai**

#### **Aamupala**

Luomuruispuuro

Tomaatti viipale

Ananas-sitruuna-kiisseli

#### **Lounas**

Sadonkorjaajan broilerkeitto

#### **Salaatti**

Kurkku

Moniviljaleipä

#### **Lounas kasvisruoka**

Tomaatti-linssikeitto

#### **Välipala**

Aurinkoinenkiisseli

Tomaatti lohko

### **Tiistai**

#### **Aamupala**

Luomukaurapuuro

Persikkasose

Saunapalvi

#### **Lounas**

Lihapyörykkä

Ruskeakastike

Peruna

#### **Salaatti**

Suvisalaatti

#### **Lounas kasvisruoka**

Juures-voipapupyörykkä

#### **Välipala**

Jääsalaatti

Juusto

### **Keskiviikko**

#### **Aamupala**

Luomutäysjyvävehnähiutalepuuro

Karpalomehukiisseli

Lauantai leikkele

#### **Lounas**

Tonnikalapastapaistos

#### **Salaatti**

Punajuuri-kaali-porkkana-salaatti

#### **Lounas kasvisruoka**

Kasvis-pastapaistos

#### **Välipala**

Oddlygood vadelma

Porkkanapölkky

### **Torstai**

#### **Aamupala**

Luomuneljänviljanpuuro

Tuorekurkku

Tuorejuusto ruohosipuli

#### **Lounas**

Pinaattikeitto

#### **Salaatti**

Kananmuna

Riisipiirakka

Tomaatti lohko

#### **Välipala**

Puolukkavispipuuro

Paprika

### **Perjantai**

#### **Aamupala**

Riisihiutalevelli

Voileipäleike

Omenasose

#### **Lounas**

Nakkikastike

Peruna

#### **Salaatti**

Porkkanaraaste

#### **Lounas kasvisruoka**

Juuresjalfrezi

#### **Välipala**

Ruusunmarjakiisseli

Lanttupölkky

## Ruokalista 2020/2021 Koulut

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
<b>Aamupala</b> Luomukaurapuuro Hunajamelonikolmio Gotler	<b>Aamupala</b> Riisihiutalepuuro Mangosose Tuorejuusto yrtti	<b>Aamupala</b> Luomumannavelli Porkkanapölkky Kaiserwursti leikkele	<b>Aamupala</b> Luomuruispuuro Marjasekoitus Juusto Edam	<b>Aamupala</b> Kananmuna Vesimelonilohko Grahamjauhoppuuro
<b>Lounas</b> Broileri-perunanuudelipata	<b>Lounas</b> Keltainen uunikala Peruna	<b>Lounas</b> Juustoinen porkkanasosekeitto	<b>Lounas</b> Liha-makaronilaatikko	<b>Lounas</b> Lihakeitto
<b>Salaatti</b> Mustaherukkahillo Mandariini	<b>Salaatti</b> Jäävuori-persikka-salaatti	<b>Salaatti</b> Raejuusto Omena Karjalanpiirakka	<b>Salaatti</b> Porkkanaraaste Salaattisiemensekoitus	<b>Salaatti</b> Kurkkuviipale Ruisleipä
<b>Lounas kasvisruoka</b> Härkäpapu-perunanuudelipata	<b>Lounas kasvisruoka</b> Kasviskääryle		<b>Lounas kasvisruoka</b> Kasvismakaronilaatikko	<b>Lounas kasvisruoka</b> Metsäsienikeitto
<b>Välipala</b> Turkkilainen jogurtti Jogurtti-mansikkamysli Hunaja	<b>Välipala</b> Kurkkupölkky Kuningatarkiisseli	<b>Välipala</b> Pannukakku Pannarihillo	<b>Välipala</b> Suklaakiisseli	<b>Välipala</b> Pizza jauheliha Porkkana pala

## Ruokalista 2020/2021 Koulut

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
<b>Aamupala</b> Luomuneljänviljanpuuro Persikkakiisseli Tomaatti lohko	<b>Aamupala</b> Luomuruispuuro Paprika Sulatejuusto	<b>Aamupala</b> Luomukaurapuuro Ruusunmarjakiisseli Kalkkunaleike	<b>Aamupala</b> Turkkilainen jogurtti Jogurtti-mansikkamysli Tomaatti viipale	<b>Aamupala</b> Luomutäysjyvävehnähiutalepuuro Marjakeitto Kaiserwursti viipale
<b>Lounas</b> Lohikeitto	<b>Lounas</b> Matruusin liha-perunalaatikko	<b>Lounas</b> Curry-broilerikastike Makaroni	<b>Lounas</b> Mannapuuro Marjainen hillosilmä	<b>Lounas</b> Jauhelihaperunasoselaatikko
<b>Salaatti</b> Perunalimppu Juusto	<b>Salaatti</b> Kaali-paprika-vinegrettesalaatti	<b>Salaatti</b> Moniviljasämpylä Jäävuori-kaali-appelsiinisalaatti	<b>Salaatti</b> Ruisleipä Appelsiini Kalkkunaleike	<b>Salaatti</b> Porkkanaraaste
<b>Lounas kasvisruoka</b> Juustoinen porkkanasosekeitto	<b>Lounas kasvisruoka</b> Kasviskiusaus	<b>Lounas kasvisruoka</b> Quorn Sweet & Sour		<b>Lounas kasvisruoka</b> Soijapaprikarisotto
<b>Välipala</b> Juotava jogurtti Kurkkupölkky	<b>Välipala</b> Ruusunmarjakiisseli Kyssäkaali pala	<b>Välipala</b> Kukkakaali Hampurilainen	<b>Välipala</b> Suklaavanukas	<b>Välipala</b> Juusto Banaani

## Ruokalista 2020/2021 Koulut

### Maanantai

#### Aamupala

Luomuneljänviljanpuuro  
Ananas-sitruuna-kiisseli  
Tuorejuusto ruohosipuli

#### Lounas

Jauhelihakeitto  
Perunarieska

#### Salaatti

Mandariini  
Juusto Edam

#### Lounas kasvisruoka

Porkkana-perunasosekeitto

#### Välipala

Kirsikkatomaatti  
Mangokiisseli

### Tiistai

#### Aamupala

Luomuohrapuuro  
Jääsalaatti  
Saunapalvi

#### Lounas

Hot tomato-kalkkunakastike  
Riisi

#### Salaatti

Hedelmäinen kaalisalaatti

#### Lounas kasvisruoka

Välimeren kasviskastike

#### Välipala

Mustikkakiisseli  
Satsuma

### Keskiviikko

#### Aamupala

Vehnähiutalepuuro  
Appelsiini-kiisseli  
Lauantaimakkara

#### Lounas

Jauhelihakastike  
Uunijuurekset  
Peruna

#### Salaatti

Ananas-coleslaw salaatti

#### Lounas kasvisruoka

Härkäpapubolognese

#### Välipala

Luonnonjogurtti  
Mansikka

### Torstai

#### Aamupala

Luomutäysjyvävehnähiutalepuuro  
Tuorekurkku  
Tuorejuusto ruohosipuli

#### Lounas

Kapteenin kalakuvio  
Perunasose

#### Salaatti

Porkkana-paprika-kurkkusalaatti

#### Lounas kasvisruoka

Punajuuripihvi

#### Välipala

Omenakiisseli  
Juusto

### Perjantai

#### Aamupala

Luomukaurapuuro  
Omenakiisseli  
Voileipäleike

#### Lounas

Aurinkovuoren makaronilaatikko

#### Salaatti

Jäävuori-porkkana-kesäkurpitsasalaatti

#### Välipala

Oddlygood kookos  
Mangosose  
Tomaatti viipale

## Ruokalista 2020/2021 Koulut

### **Maanantai**

#### **Aamupala**

Luomuruispuuro

Persikkasose

Gotler leikkele

#### **Lounas**

Pinaattihukainen

Porkkana-perunasose

#### **Salaatti**

Punajuuri-purjo-omenasalaatti

Puolukkahillo

#### **Lounas kasvisruoka**

Kasvisstroganoff

#### **Välipala**

Kaurasämpylä

Tomaatti viipale

### **Tiistai**

#### **Aamupala**

Luomutäysjyvävehnähiutalepuuro

Viinirypäle

Tuorejuusto yrtti

#### **Lounas**

Palapaisti

Peruna

#### **Salaatti**

Jääsalaatti-tomaatti-kurkku-salaatti

#### **Välipala**

Sekamarjakiisseli

Paprika

### **Keskiviikko**

#### **Aamupala**

Luomuohrapuuro

Sekamarjakiisseli

Kaiserwursti leike

#### **Lounas**

Kalakeitto

#### **Salaatti**

Grahamsämpylä

Omena

Tomaatti lohko

#### **Lounas kasvisruoka**

Hernesosekeitto

#### **Välipala**

Kananmuna

Ruispala

Päärynä

### **Torstai**

#### **Aamupala**

Luomukaurapuuro

Kurkkupölkky

Sulatejuusto

#### **Lounas**

Broilerilasagnette

#### **Salaatti**

Vihersalaatti

#### **Lounas kasvisruoka**

Kasvislasagnette

#### **Välipala**

Mansikka-raparperikiisseli

Porkkanapölkky

### **Perjantai**

#### **Aamupala**

Luomuneljänviljanpuuro

Hunajameloni

Juusto Edam

#### **Lounas**

Grillimakkara

Perunasose

#### **Salaatti**

Kurkkuinen kaalisalaatti

#### **Lounas kasvisruoka**

Kasvispihvi

#### **Välipala**

Kukkakaali

Ruusunmarja-smoothie