

KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA SYKSY 2022



VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lista 1 32,38,44,50	Lihakeittoa kauraleipää tomaattiviipaleita kasvisvaihtoehto Härkiskeittoa	Pinaattiohukaisia porkkana-perunasosetta kreikkalaista salaattia puolukkahilloa	Broilerinjauhelihakastiketta kuoripäällisiä perunoita coleslawsalaattia mandariinilla kasvisvaihtoehto Kasvisbolognesea	Liha-makaronilaatikka porkkanaraastetta ketsuppia kasvisvaihtoehto Kasvis-makaronilaatikka	Kirjolahikeittoa, pehmeä leipää, kalkkunaleikkelettä omenalohkoja kasvisvaihtoehto Kasvissosekeittoa
Lista 2 33,39,45,51	Mango-broilerikastiketta, kuoripäälliset annosperunat, suvisalaattia kasvisvaihtoehto Juures-voipapupyöryköitä	Kirjolahikiusausta jäävuori-kurkkusalaattia punajuurisuikeleita kasvisvaihtoehto Sieni-kasviskuisausta	Tyrnävän myllyn ohrapuuroa suomalaisia marjoja kalkkunaleikkelettä ruisleipää	Tortillat mifutäytteellä jäävuorisalaattia, kurkkua, ananasta, punasipulia, salsakastiketta	Jauhelihakeittoa kauden hedelmä hiivaleipää, juustoa kasvisvaihtoehto Tomaattista linssekeittoa
Lista 3 34,40,46,52	Nakkikastiketta, kuoripäällisiä perunoita kaali-porkkanaraastetta kasvisvaihtoehto Juures jafrezia	Friteeratutuja muikkuja, perunasosetta, makeaa sinappikastiketta vihersalaattia kasvisvaihtoehto Kasviskroketteja	Spaghetti-kaurapaistosta kaali-kesäkurpitsa-meloniraastetta ketsuppia	Broileripyörykät currykastikkeessa kuoripäällisiä perunoita kiinankaali-persikkasalaattia, herneitä kasvisvaihtoehto Falafelpyöryköitä	Kermaista seikeittoa juurespölkky rieskaa kasvisvaihtoehto Juustoista kasviskeittoa
Lista 4 35,41,47,1	Juustoista porkkanasosekeittoa raejuustoa monivilja sämpylöitä kauden hedelmä	Jauheliha- perunasoselaatikka porkkanaraastetta punajuurisuikeleita kasvisvaihtoehto Kaura-perunasoselaatikka	Tonnikala-pastapaistosta vihersalaattia kasvisvaihtoehto Kasvis-pastapaistosta	Hernekeittoa juustoa kurkkua ruisleipää kasvisvaihtoehto Kasvis-hernekeittoa	Uunimakkaraa perunasosetta kurkkuista kaalisalaattia sinappia, ketsuppia kasvisvaihtoehto: Soijamakkaraa
Lista 5 36,42,48,2	Paprikaista kalkkunahöystä ohraa tomaatti-sipulisalaattia kasvisvaihtoehto Itämaista kasvispataa	Tyrnävän myllyn ohra- mannapuuroa mansikkakiisseliä kauraleipää, juustoa, tuorelisä	Kasvisnugetteja perunasosetta remuladekastiketta jäävuori-meloni-maissisalaattia	Pulled chicken-pastavuokaa Marinoituja kurkkuja kasvisvaihtoehto Verde kasvispaistosta	TOIVERUOKAPÄIVÄ
Lista 6 37,43,49	Jauhelihapyöryköitä kastikkeessa perunoita jääsalaattia, tomaattia kasvisvaihtoehto: Kauraboltseja	Kapteeninkalakuviota perunasosetta kermaviilikastiketta jäävuori-paprika- kurkkusalaattia kasvisvaihtoehto Punajuurihiivejä	Maksalaatikka perunoita voikastiketta puolukkahilloa porkkanaraastetta kasvisvaihtoehto Sienikäryleitä	Lempeää kanakeittoa melonilohkoja juustoa rouheleipää kasvisvaihtoehto Lempeää kasviskeittoa	Aurinkovuoren makaronilaatikka ketsuppia vihersalaattia

Lisäksi: leipä ja ravintorasva.

Ruokajuomat: rasvaton maito, laktoositon maitojuoma, piimä ja vesi.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia!

