

# KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA KEVÄT 2022



| VKO/PVM                                  | MAANANTAI  | TIISTAI   | KESKIVIikko  | TORSTAI   | PERJANTAI  |
|--|--|---|--|---|--|
| <b>Lista 1</b><br><b>3,9,15,21,27</b>    | Broilerikastike, ohraa,<br>uunijuurekset<br>jäävuori-kurkku-<br>persikkasalaatti<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Papu-kasviscurrya               | Kirjolohikiusausta<br>punajuuri-omenasalaattia<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Punajuuri-kasviskuisaus  | Tynävän myllyn ohrapuuroa<br>suomalaisia marjoja/marjakiisseli<br>juusto<br>ruisleipää                                   | Jauhemaksapihvit,<br>perunamuusi.<br>kaali-puolukkaraaste<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Papu-linssipihvi                              | Hernekeittoa, pehmeä leipä,<br>juusto,<br>tomaattiviipale, sinappia<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kasvishernekeittoa |
| <b>Lista 2</b><br><b>4,10,16,22,28</b>   | Lihapyörykät kastikkeessa,<br>kuoripäälliset annosperunat,<br>suvisalaattia<br><br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kaurabolts                       | Lempeää kanakeittoa,<br>tuorepalaa<br>moniviljaleipää<br><br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Lempeää kasviskeittoa                                 | Tonnikala-pastapaistosta<br>kaali-punajuuriraaste<br><br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kasvis- pastapaistosta               | Nakkikastiketta<br>kuoripäällisiä annosperunoita<br>porkkanaraaste<br><br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Juures Jafrezi                   | Pinaattikeittoa<br>tomaattia/kurkkua<br>karjalanpiirakkaa<br>kananmunaa  |
| <b>Lista 3</b><br><b>5,11,17,23,29</b>   | Jauhelihakastiketta,<br>kuoripäälliset annosperunat,<br>uunijuureksia<br>mandariinicoleslaw<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Härkkäpapubolognesea | Keltaista uunikalaa,<br>kuoripäälliset annosperunat<br>meloni -kesäkurpitsa-<br>parsakaaliraaste<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Tofukasvispata | Juustoista porkkanasosekeittoa<br>raejuusto<br>täysjyvässämpylä<br>hedelmä kauden mukaan                                 | Liha-makaronilaatikkoa<br>porkkanaraastetta<br>salaattisiemeniä, ketsuppia<br><br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kasvis-makaronilaatikkoa | Lihakeittoa, kurkkuviipale<br>ruisleipä<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Härkiskeitto                                   |
| <b>Lista 4</b><br><b>6,12,18,24,30</b>   | Lohikeittoa<br>perunalimppu, porkkanapala<br><br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kasvissosekeittoa  | Kasvispyörykät, curry-<br>kermaviilikastiketta,<br>perunasosetta<br>kaali-kesäkurpitsa-<br>mandariiniraaste                                   | Mango-broilerkastiketta<br>ohraa<br>punakaali-banaan-imustaherukka<br>raaste<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Quorn-kastike | Tynävän myllyn ohrapuuroa<br>marjoja/mansikkakiisseli<br>juusto<br>ruisleipä  | Jauheliha-perunasoselaatikkoa<br>porkkanaraaste<br><b>kasvisvaihtoehto:</b><br>kasvis-perunasoselaatikko             |
| <b>Lista 5</b><br><b>1,7,13,19,25,31</b> | Jauhelihakeittoa<br>sämpylä, juustoa<br>hedelmä<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Tomaattista linssikeittoa  | Uunimakkara, perunasosetta<br>kurkkuinen kaalisalaatti<br>ketsuppi, sinappi<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kasviskroketti                      | Aurinkovuoren makaronilaatikkoa<br>maissi-meloni-jäävuorisalaattia,<br>ketsuppia   | Kapteeninkalakuviot/<br>lohimurekepihvi<br>perunasose<br>porkkana-hernesalaattia<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Punajuuripihvejä       | <b>TOIVERUOKAPÄIVÄ</b>   |
| <b>Lista 6</b><br><b>2,8,14,20,26,32</b> | Palapaistia, perunoita, viher<br>salaattia<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kasvisstronoffia  | Pinaattihukaisia<br>porkkanaperunasosetta<br>vihersalaatti puolukkahillo  | Juustoista seikeittoa<br>Rieska<br>tuorepalaa kauden mukaan<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Juustoista kasviskeittoa       | Broilerilasagnettea<br>ketsuppia<br>meloni-kukkakaali-<br>jäävuorisalaattia<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Kasvislasagnettea           | Makkarakeittoa, ruisleipä,<br>tuorelisä, juustoa<br><b>kasvisvaihtoehto</b><br>Soijanakkikeittoa                     |

Lisäksi: leipä ja ravintorasva.

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia!

