

# KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA KEVÄÄLLÄ 2021



VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Lista 1</b> 4,10,16,22,28	Broiler-currya, ohraa jäävuori-kurkku-persikkasalaatti <b>kasvisvaihtoehto</b> Papu-kasviscurrya	Kirjolohikiusausta punajuuri-omenasalaattia <b>kasvisvaihtoehto</b> Punajuuri-kasviskisuus	Tyrnävän myllyn ohrapuuroa suomalaisia marjoja/marjakiisseli juusto ruisleipää	Jauhemaksapihvit, perunamuusi. kaali-puolukkaraaste <b>kasvisvaihtoehto</b> Papu-linssipihvi	Hernekeittoa, pehmeä leipä, juusto, tomaattiviipale, sinappia <b>kasvisvaihtoehto</b> Kasvishernekeittoa
<b>Lista 2</b> 5,11,17,23,29	Lihapyörökät, ruskeakastike, kuoripäälliset annosperunat, suvisalaattia  <b>kasvisvaihtoehto</b> Juures-voipapupyörököitä	Sadonkorjaajan broilerikeittoa, tuorepalaa moniviljaleipää  <b>kasvisvaihtoehto</b> Tomaattinen linssikeitto	Tonnikala-pastapaistosta kaali-punajuuriraaste  <b>kasvisvaihtoehto</b> Kasvis- pastapaistosta	Nakkikastiketta kuoripäällisiä annosperunoita porkkanaraaste  <b>kasvisvaihtoehto</b> Juures Jafrezi	Pinaattikeittoa tomaattia/kurkkua karjalanpiirakkaa kananmunaa
<b>Lista 3</b> 6,12,18,24,30	Jauhelihakastiketta, kuoripäälliset annosperunat, uunijuureksia mandariinicoleslaw <b>kasvisvaihtoehto</b> Härkkäpapubolognesea	Keltaista uunikalaa, kuoripäälliset annosperunat meloni -kesäkurpitsa-parsakaaliraaste <b>kasvisvaihtoehto</b> Tofukasvispata	Juustoista porkkanasekeittoa raejuusto täysjyväsämpylä hedelmä kauden mukaan	Liha-makaronilaatikka porkkanaraastetta salaattisiemeniä, ketsuppia  <b>kasvisvaihtoehto</b> Kasvis-makaronilaatikka	Lihakeittoa, kurkkuviipale ruisleipä <b>kasvisvaihtoehto</b> Härkiskeitto
<b>Lista 4</b> 1,7,13,19,25,31	Lohikeittoa perunalimppu, porkkanapala  <b>kasvisvaihtoehto</b> Kasvissekeittoa	Matruusin lihaperunavuokaa kaali-kesäkurpitsa-mandariiniraaste <b>kasvisvaihtoehto</b> Tomaattinen kauraperunavuoka	Broilerikastiketta ohraa jääsalaatti-herne-ananas salaatti <b>kasvisvaihtoehto</b> Quorn-kastike	Tyrnävän myllyn ohrapuuroa marjoja/mansikkakiisseli juusto ruisleipä	Jauheliha-perunasoselaatikka porkkanaraaste <b>kasvisvaihtoehto:</b> kasvis-perunasoselaatikko
<b>Lista 5</b> 2,8,14,20,26	Juustoista sekeittoa Rieska tuorepalaa kauden mukaan <b>kasvisvaihtoehto</b> Juustoista kasviskeittoa	Hot tomatoes kalkkunapataa, ohra hedelmäinen kaalisalaatti  <b>kasvisvaihtoehto</b> Välimeren kasviskastiketta	Makkarakeittoa, ruisleipä, tuorelisa, juusto <b>kasvisvaihtoehto</b> Soijanakkikeitto	Kapteeninkalakuviot/ lohimurekepihvi perunasose porkkana-hernesalaattia <b>kasvisvaihtoehto</b> Punajuuripihvejä	Aurinkovuoren makaronilaatikka maissi-meloni-jäävuorisalaattia, ketsuppia
<b>Lista 6</b> 3,9,15,21,27	Lempää kanakeittoa tuorepala kauden mukaan juusto ruisleipä <b>kasvisvaihtoehto:</b> Lempää kasviskeittoa	Pinaattiohukaisia porkkanaperunasosetta vihersalaatti puolukkahillo	Jauhelihakeittoa sämpylä, juustoa hedelmä <b>kasvisvaihtoehto</b> Hernesosekeittoa	Uunimakkara, perunasosetta kurkkuinen kaalisalaatti ketsuppi, sinappi <b>kasvisvaihtoehto</b> Kasviskroketti	Broilerilasagnetta ketsuppia meloni-kukkakaali-jäävuorisalaattia <b>kasvisvaihtoehto</b> Kasvislasagnetta

Lisäksi: leipä ja ravintorasva.

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia!

