

KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA KEVÄÄLLÄ 2021



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

Lisäksi: leipä ja ravintorasva.

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia!

