

KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA KEVÄT 2023



VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Lista 1 10,16, 22,28	Lapinukonkeitto Luomukauraleipä Porkkanapölkky kasvisvaihtoehto Lapinakan kasviskeitto	Pinaattiohukaisia Porkkana-perunasosetta Jäävuori-kukkakaali-meloni puolukkahillo	Koskenlaskija-jauhelihakastike Kierremakaroni/kuoripäälliset annosperunat Kaali-kurkku-kurpitsaraaste kasvisvaihtoehto Kasvisbolognesea	Kirjolohikeitto Appelsiinilohko, tuorejuusto, Pehmeä leipä kasvisvaihtoehto Kasvissosekeitto, krutongit	Spaghettipaistos kauralla Ketsuppi Kaali-kesäkurpitsa- meloniraaste
Lista 2 5,11,17,23,29	Hunajainen broilerkastike Ohraa Kaali-porkkana- kesäkurpitsaraaste kasvisvaihtoehto Papu-kasviscurry	Talon mantelikala, perunasose Jäävuori-kurkkusalaatti punajuurisuikele kasvisvaihtoehto Kasvisgratiini	Tyrnävän myllyn ohrapuuroa suomalaisia marjoja Kalkkunaleikkelettä Ruisleipä	Tortillat mifutäytteellä jäävuorisalaattia, kurkkua, ananasta, punasipulia, kermaviillisalsa	Jauhelihakeittoa Kauden hedelmä Hiivavuokaleipä, juustoviipale kasvisvaihtoehto Linnukan linssekeitto
Lista 3 6,12,18,24,30	Nakkikastike Kuoripäälliset annosperunat Kaali-porkkana-kurpitsaraaste kasvisvaihtoehto Juures Jafrezi	Broilerkiusaus Jäävuori-kesäkurpitsa- ananassalaatti kasvisvaihtoehto Punajuuri-kasviskiusaus	Kermainen kalakeitto Juurespölkky Annosrieska kasvisvaihtoehto Juustoinen kasviskeitto	Broileripyörkät currykastikkeessa kuoripäälliset annosperunat kiinankaali-persikkasalaattia, herne kasvisvaihtoehto Falafelpyörkkä	Lihamakaronilaatikka Porkkanaraaste, salaattisiemeniä ketsuppi kasvisvaihtoehto Kasvismakaronilaatikka
Lista 4 7,13,19,25,31	Uunimakkara Perunasose Kurkkuinen-kaalisalaatti sinappi ja ketsuppi kasvisvaihtoehto Kasvismakkara	Kasvissosekeitto Raejuusto Moniviljasämpylä Hedelmä kauden mukaan	Tonnikala-pastapaistos Jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti kasvisvaihtoehto Kasvis-pastapaistos	Hernekeitto juustoa kurkkua ruisleipää kasvisvaihtoehto Kasvis-hernekeittoa	Pulled chicken-pastavuokaa Jäävuori-kurkku kasvisvaihtoehto Pulled verdekasvispaistos
Lista 5 8,14,20,26,32	Broilerkastike Ohrasuurimolisäke Jäävuori-tomaatti- sipulisalaatti kasvisvaihtoehto Itämainen kasvispata	Tyrnävän myllyn ohra- mannapuuro mansikkakiisseli kauraleipää, juustoviipaleet, tuorepala	Kasvisnugetit tai kasvispyörkät curry-ananaskastike perunasose Kreikkalainen salaatti	Jauheliha- perunasoselaatikko Punajuuri, porkkanaraaste kasvisvaihtoehto Kaura-perunasoselaatikko	TOIVERUOKAPÄIVÄ
Lista 6 9,15,21,27	Jauhelihapihvit Perunat Kastike perunoita jääsalaattia, tomaattia kasvisvaihtoehto: Kasvispihvit	Kapteeninkalakuviot perunasose kermaviilikastiketta jäävuori-paprika- kurkkusalaattia kasvisvaihtoehto Kaurabolts	Maksalaatikka perunoita voikastiketta puolukkahilloa porkkanaraastetta kasvisvaihtoehto Sienikäryleitä	Lempeä kanakeitto melonilohkot juustoa ruisrouheleipää kasvisvaihtoehto Lempeää kasviskeittoa	Aurinkovuoren makaronilaatikko ketsuppi kaali-kesäkurpitsa-maissi- persikka

Lisäksi: leipä ja ravintorasva.

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia!

