



KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA SYKSY 2025

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Lista 1 37,43,49	Lihakeittoa Härkiskeittoa Ruisleipää Kotimaista omenaa	Pinaattihukaisia Porkkana-perunasosetta Marinoitua kaalta, kurkkusuikaleita + raejuustoa, maissia, siemeniä Puolukkahilloa	Broileribologneskastiketta Härkäpapubologneskastiketta Kierremakaronia Marinoitua kaalta, kurkkusuikaleita, maissia, siemeniä	Mantelikalaa Papu- juuresvuokaa Keitetyt perunat Kaali-punajuuri-purjo raastetta	Palermon pastaa Palermon pastaa (kasvis) Jäävuorisalaattia, parsakaalia + melonikuutioita, kesäkurpitsaa
Lista 2 32,38,44,50	Currybroileria Kukkakaalikormaa Tyrnävän myllyn ohraa & riisiä Jäävuorisalaatti-tomaatti- kesäkurpitsa salaattia Mustaherukkahilloa	Aurinkovuoren makaronilaatikka Ketsuppia Porkkana – appelsiini raastetta	Tyrnävän myllyn ohrapuuroa Mansikkakiisseliä Kalkkunaleikkelettä, kyssäkaalia, ruisleipää	Lohipyöryköitä Kasvispyöryköitä Perunasosetta Kaali-kesäkurpitsa-paprika- purjo raastetta	Jauhelihakeittoa Kaurajauhiskeittoa Tuore kurkkua Ruisvuokaa Hernelevitettä
Lista 3 33,39,45,51	Suikalepaistia Kasvisstroganof Kuoripäällisiä perunoita Kiinankaali-kurkku-persikka salaattia	Pinaattikeittoa Riisipiirakkaa Kananmunaa Banaania	Uunimakkaraa Soijamakkaraa Perunasosetta Kurkkusta kaaliraastetta sinappia, ketsuppia	Lohikeittoa Savutofukeittoa Melonilohkoja Perunarieskaa	Tortillat Mifu täytteellä Kermaviilisalsaa Jäävuorisalaattia-kurkku- ananas salaattia, Marinoitua punasipulia
Lista 4 34,40,46, 52	Jauhelihakastiketta Intialaista linssikastiketta Kuoripäällisiä perunoita Kaali-kurkku-kukkakaali- meloniraastetta	Kasvissosekeittoa Raejuustoa Kaurasämpylöitä, hummusta Kyssäkaalia, kurkkua, mandariinia	Tonnikala-pastapaistosta Papu-pastapaistosta Jäävuorisalaattia, Kurkkua, kyssäkaalia, mandariinia, punajuurisuikeleita	Hernekeittoa Soija-hernekeittoa Sinappia Juustoa Kurkkua, kyssäkaalia, mandariinia Ruisleipää	Broilerilasagnettoa Kasvislasagnettoa talon tapaan Ketsuppia Jäävuori-kesäkurpitsa-persikka salaattia
Lista 5 35,41, 47,1	Broileria hapan- imeläkastikkeessa Chow Mein kasviskastiketta Tyrnävän myllyn ohraa Jäävuorisalaattia, porkkanaraastetta, hernerouhetta, salaatinsiemeniä	Lihamakaronilaatikka Soijamakaronilaatikka Ketsuppia Jäävuorisalaattia, porkkanaraastetta, hernerouhetta, salaatinsiemeniä	Tyrnävän myllyn ohra-mannapuuroa Suomalaisia marjoja Kauraleipää Juustoa	Makkarakastiketta Tomaattista soijamakkarakastiketta Keitetyt perunat Porkkanaraastetta Punajuurikuutioita	TOIVERUOKAPÄIVÄ
Lista 6 36,42,48,2	Jauhelihapihvejä Kasvispihvejä Keitetyt perunat Ruskeaakastiketta Jäävuorisalaattia, kukkakaalirouhetta-melonia, kesäkurpitsaa	Tex Mex pastavuokaa Ketsuppia Jäävuorisalaattia, kukkakaalirouhetta-melonia, kesäkurpitsaa	Matruusin liha-perunalaatikka Härkis-perunalaatikka Jäävuorisalaattia, kukkakaalirouhetta-melonia, kesäkurpitsaa	Lempeää kanakeittoa Linnukan linssikeittoa Tuore kurkkua Ruisrouheleipää	Kapteenin kalakuutioita Kasvisnugetteja Perunasosetta Sinappista kermaviilikastiketta Kaali-porkkana-kesäkurpitsa- ananasraastetta

Lisäksi: leipä ja ravintorasva.

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia!

