

KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN LOUNASLISTA KEVÄT 2022



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

Lisäksi: leipä ja ravintorasva.

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia!

