

KOULUJEN RUOKALISTA AJALLE 15.2. - 1.4.2010

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
vko 7	Possu-kasviskärjitys Perunat Kiinankaalisalaatti	Hernekeitto/ Kasvishernekeitto Laskiaispulla	Tohraperu Lämmin kasvis Punajuurisalaatti	Jauhelihamakaronilaatikko/ kasvismakaronilaatikko Porkkanaraaste	Mannapuuro mansikkakiisseli leikkele, porkkana
	<i>Juustovoileipä + maito</i>	<i>Omena + näkkäri</i>	<i>Hampurilainen + maito</i>	<i>Tuoremehu + sämpylä</i>	<i>jäätelötikku</i>
vko 8	Jauhelihamakastike Keitetty spagetti Vihersalaatti	Liha-perunalaatikko/ Kasvislaatikko Kaalisalaatti	Paistettu kala perunasose, lämmin kasvis Punakaalisalaatti	Pinaattiohukkaat, marjasose Kinkku-makaronisalaatti	Broilerikeitto / <b>kukkakaalikeitto</b> Sämpylä, tomaattia
vp	<i>Ruispala + maito</i>	<i>hedelmä +näkkäri</i>	<i>marjat + maito + näkkäri</i>	<i>karjalanpiirakka + maito</i>	<i>jogurtti</i>
vko 9	Kinkku-juustokastike <b>Kasvis-juustokastike</b> Keitetty pasta Porkkanaraaste	Kalamureke/ <b>Kasvispihvit</b> Perunat, lämmin kasvis Kermaviilikastike Punajuuri-omenasalaatti	Nakkikastike/ <b>Soijanakkikastike</b> <b>Perunat</b> Kaali-rusinasalaatti	Lihakeitto / <b>kasviskeitto</b> Sämpylä	Ohrasuurimopuuro Punaherukkakeitto Leikkele, tuorepala
vp	<i>Tuoremehu + näkkäri</i>	<i>Jogurtti+ näkkäri</i>	<i>Kinkkuvoileipä + maito</i>	<i>Murot + maito+ näkkäri</i>	<i>banaani</i>
vko 11	Kinkkukiusaus/ <b>Kasvislaatikko</b> Vihersalaatti	Seikeitto/ <b>Kesäkeitto</b>  Sekamarjakiisseli	Broileripyörkät/ <b>Kasvispyörkät</b> Perunat, lämmin kasvis Kiinankaalisalaatti	Lasagne/ kasvislasagne Porkkanaraaste	Perunavelli Karjalanpiirakka Munavoi Tuorepala
vp	<i>Hedelmä + juustonäkkäri</i>	<i>Ruispala ja maito</i>	<i>marjat + vaniljakastike</i>	<i>Marjapiirakka + maito</i>	<i>jogurtti</i>
vko 12	Kirjolohipyörkät Kermaviilikastike Perunat Kaali-punajuurisalaatti	Broileri-cappelipaistos Vihersalaatti	Jauhelihamakeitto Grahamsämpylät Tomaattia	Karjalanpaisti Perunat Lantturaaste	Ruismarjapuuro Lihapiirakka Tuorepala
vp	<i>Juustosämpylä + mehu</i>	<i>marjat + maito + näkkäri</i>	<i>Hedelmä ja näkkäri</i>	<i>Pulla + kaakao</i>	<i>Jäätelötikku</i>
vko 13	Broilerikiusaus/ <b>Kasviskiusaus</b> Vihersalaatti	Maksalaatikko/kaalilaatikko Kasviskaalilaatikko Puolukkahillo	Palapaisti/ <b>kasviskastike</b> Perunat Kaali-ananassalaatti	Uunikala perunat , keitetty porkkana Punajuurisalaatti Vihersalaatti Hedelmäkiisseli	PITKÄPERJANTAI
vp	<i>Makkaravoileipä + maito</i>	<i>Jogurtti+ näkkäri</i>	<i>Hedelmä ja näkkäri</i>	<i>karjalanpiirakka + maito</i>	