

RUOKALISTA

KOULUT JA PÄIVÄKODIT KEVÄTLUKUKAUSI 2012

vko17

vko 18 vilja ja kasvisv

vko 19

vko 20

vko 21

vko 22

vko 23

MA	Lounas: Jauhelihakastike Perunat Kaalisalaatti	Lounas: Nakit Perunasalaatti Vihersalaatti Munkkirinkeli	Lounas: Possunsuikalekastike Perunat Kaali-puolukkasalaatti	Lounas: Makkarakastike Perunat Porkkana-herneraaste	Lounas: Bolognesekastike Pasta Juuresraaste	Lounas: Stroganoff Perunat Salaatti	Lounas: Kinkkukastike Pasta Vihersalaatti
	Välipala: Mansikkakiisseli	Välipala: Jogurtti	Välipala: Viili	Välipala: Marjapiirakka	Välipala: Sämpylä ja mehu	Välipala: Mansikkakiisseli	Välipala: Omenakeitto
TI	Lounas: Uunikala Perunat Salaatti	Vapunpäivä	Lounas: Lounas Broilerpastavuoka Punakaalisalaatti	Lounas: Lihamureke Perunasose Tuoresalaatti	Lounas: Kinkkukiusaus Kiinankaali- ananassalaatti	Lounas: Lohikiusaus Kurkkuinensalaatti	Lounas: Unimakkara Perunasose Tuoresalaatti
	Välipala: Vispipuuro		Välipala: Hedelmä	Välipala: Rahka/Hyve	Välipala: Vispipuuro	Välipala: Hedelmäpuuro	Välipala: Hedelmä ja keksi
KE	Lounas: Broilerugetit Perunasose, mustaherukkahillo Tomaatti-sipulisalaatti	Lounas: Broilerikastike Täysjyväohra Sateenkaariporkkanat Hedelmäinen salaatti	Lounas: Lihapyörykkäkeitto Tuorepala Juusto	Lounas: 4-viljanpuuro Marjasose Leipä, leikkele Tuorepala	Lounas: Kala-kasvisvuoka Perunasose Tuoresalaatti	Lounas: Broileri-juustopuikulat Riisi Kiinankaali- ananassalaatti	Lounas: Kaalijauhelihaalattikko Puolukkahillo Porkkana- raejuustosalaatti
	Välipala: Mangokiisseli	Välipala: Herukkakiisseli	Välipala: Leipä, leikkele, hedelmä	Välipala: Kuningatarkiisseli	Välipala: Hedelmäsalaatti	Välipala: Pannukakku+hillo	Välipala: Marjarahka
TO	Lounas: Makkarakeitto/pata Tuorepala Ruisleipä	Lounas: Mannasuur- lesepuuro Mehukeitto Ruisleipä Kurkku	Lounas: Silakkapihvit Perunasose Kermaviilikastike Tomaattilohkot	Helatorstai	Lounas: Broilerikastike Riisi Vihersalaatti	Lounas: Ohrapuuro Marjakeitto Tuorepala Leikkele	Lounas: Kalamureke Perunat, Kastike Kiinankaali- ananassalaatti
	Välipala: Pannukakku ja hillo	Välipala: Marjakeitto, ruisleipä leikkele	Välipala: Ruusunmarja- banaanikiisseli		Välipala: Rahkavahto	Välipala: Kaakao, sämpylä leikkele	Välipala: Karjalanpiirakka
PE	Lounas: Kebabkiausaus Tuoresalaatti	Lounas: Pinaattikeitto Kananmuna Riisipiirakka Tomaattiviipale	Lounas: Jauheliha- perunalaatikko Punajuuri-omena- purjosalaatti	Lounas: 3 Kalan kalakeitto Ruisleipä Tuorepala	Lounas: Nakkikeitto Sämpylä, juusto	Lounas: Hernekeitto Tuorepala Juusto	Lounas: Kanakeitto/pata Vaalea leipä Tuorepala
	Välipala: Sämpylä, leikkele	Välipala: Kaakao, pulla	Välipala: Pasteija /leipä	Välipala: Jäätelö	Välipala: Viili	Välipala: Nami-nami/jogurtti	Välipala: Jäätelö

- Kouluruokailussa noudatamme Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia kouluruokasuosituksia
- Lounaaseen kuuluu lisäksi ruokajuoma (rasvaton maito, piimä tai vesi), näkkileipä, tuoreleipä tai sämpylä sekä kevytlevite
- Välipalaan kuuluu aina lisäksi leipää, tuorepalaa, juustoa tai leikkelemakkaraa sekä juomana mehu, vesi tai maito
- Välipalaan on oikeutettu päiväkotien , esikoulun ja iltapäiväkerhon lapset
- Päiväkodeissa noudatetaan pääsääntöisesti samaa listaa. Muutoksia tehdään koulujen puuropäivinä sekä riisin ja pastan kanssa on aina tarjolla myös perunaa
- Ruoka- ja välipalalistaan saattaa tulla päiväkohtaisia muutoksia.