

PERUS Koulujen ruokalista 3.4-8.10.2023

VIIKKO 14,19,34,39

Maanantai

Kasvislounas

Juustoinen pinaattipasta
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Nakkikastike
Perunat
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Kasvissosekeitto
Hummus levite
Rapea-porkkana-ananassalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Silakkapihvit
Kermaviilikastike
Perunasose
Rapea-porkkana-ananassalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Kasvis-kikhernekiusaus
Punakaali-kurkku-
mustaherukkasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Lempeä kanakeitto
Punakaali-kurkku-
mustaherukkasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvalevitettä, maitoa ja piimää.**

Torstai

Kasvislounas

Keltainen papucurry
Keitetyt vehnänjyvät
Kaali-porkkana-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Lasagne
Kaali-porkkana-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Kasvismoussaka
Rapea-kiinankaali-kurkku-
kurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kalastajan keitto
Rapea-kiinankaali-kurkku-
kurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

VIIKKO 15,20,35,40

Maanantai

Kasvislounas

Valkopapu-juuressosekeitto
Punakaali-rapea-porkkanasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Broilerikiusaus
Punakaali-rapea-porkkanasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Mifu-pastapaistos
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Possukastike
Perunat
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Keltainen vihanneskeitto
Rapea-tomaatti-marinoitu
papusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Tonnikalamusaka
Rapea-tomaatti-marinoitu
papusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Torstai

Kasvislounas

Juures-härkäpavuoka
Kaali-kurkku-maissisalaatti
Salaatinkastike
Banaani
Omena
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Jauhelihakeitto
Kaali-kurkku-maissisalaatti
Salaatinkastike
Banaani
Omena
Ruisleipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Porkkanapyörykät
Tartarkastike
Perunasose
Rapea-persikka-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Jokapojan kalapuikot
Tartarkastike
Perunasose
Rapea-persikka-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

PERUS Koulujen ruokalista
3.4-8.10.2023

VIKKO 16,21,36

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.**

Maanantai

Kasvislounas

Juustomestarinkiusaus
Kaali-kurkku-keltainen
paprikasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Makkarakastike
Perunat
Kaali-kurkku-keltainen
paprikasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Juuresekeitto
Raejuusto
Rapea-porkkana-
punajuurisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kalastajan vuoka
Rapea-porkkana-
punajuurisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Kesäkurpitsa-pastavuoka
Rapea-tomaatti-ananassalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Broilerikeitto
Rapea-tomaatti-ananassalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Torstai

Kasvislounas

Kasvisnakkikastike
Perunat
Kiinankaali-punakaali-
mustaherukka-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Liha-spagettivuoka
Kiinankaali-punakaali-
mustaherukka-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Uuniperunat
Kasvistäyte
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Marinoidut pavut
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Uuniperunat
Broileritäyte
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Marinoidut pavut
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

VIKKO 17,22,32,37

Maanantai

Kasvislounas

Kasvis-papuvuoka
Kaali-porkkana-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Lihakeitto
Kaali-porkkana-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Kikherneitä tikka masala
Täysjyväriisi
Rapea-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Tonnikalapasta
Rapea-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Pinaattinen mifu-perunakiusaus
Mehevä kaaliraaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Broilerikastike
Ohralisäke
Mehevä kaaliraaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Torstai

Kasvislounas

Kasvis-makaronilaatikko
Juuresraaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Jauheliha-makaronilaatikko
Juuresraaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Mannapuuro
Marjakeitto
Rapea-kurkku-maissisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Tomaattikala
Perunasose
Rapea-kurkku-maissisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

PERUS Koulujen ruokalista
3.4-8.10.2023

VIKKO 18,33,38

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.**

Maanantai

Kasvislounas

Kasvis-nuudeliwokki
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Jauhelihakastike
Perunat
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Juusto-kasviskastike
Perunat
Rapea-tomaatti-ananassalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Cappellin kana-pastavuoka
Rapea-tomaatti-ananassalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Välimeren kasviskuisaus
Rapea-kurkku-porkkanasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito
Marjakiisseli

Lounas

Kalakeitto
Rapea-kurkku-porkkanasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito
Marjakiisseli

Torstai

Kasvislounas

Kasvislasagne
Kaali-kurkku-kurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Kebabkastike
Jogurttikastike
Täysjyväriisi
Kaali-kurkku-kurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Porkkanasosekeitto
Juusto
Rapea-maissi-retiisisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kirjolohikuisaus
Rapea-maissi-retiisisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito