

LUMIJOEN KUNNAN KOULUN JA PÄIVÄKODIN LOUNASLISTA SYSSLUKUKAUSI 2020

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
viikot 33, 39, 45, 51	<p>Mango-broilerikastiketta Täysjyväriisi</p> <p>Vihreäsalaatti Melonikuutiot</p> <p>Kasvisvaihtoehto Papu- kasviscurry</p>	<p>Kirjolohikiusaus</p> <p>Punajuuri- omenasalaatti</p> <p>Kasvisvaihtoehto Välimeren kasvisvuoka</p>	<p>Ohrasuurimopuuroa <i>luomuohrasuurimoista</i> Vadelma-mustaherukkakiisseli</p> <p>Juustoa Tuorekurkkua Ruisvuokaviipaleet</p>	<p>Porsaanpalapaisti Perunat</p> <p>Kaali-porkkana-ananasraaste</p> <p>Kasvisvaihtoehto Quorn sweet & sour kastiketta</p>	<p>Jauhelihakeittoa Hedelmä Pikkurieska</p> <p>Kasvisvaihtoehto Puutarhurin linssekeittoa</p>
viikot 34, 40, 46, 52	<p>Nakkikastiketta Perunat</p> <p>Porkkanaraaste Tomaattilohkot</p> <p>Kasvisvaihtoehto Kasvisnakkikastiketta</p>	<p>Kapteenin kalakuviot Perunasosetta Kermaviilikastiketta</p> <p>Jäävuori-mandariinisalaatti</p> <p>Kasvisvaihtoehto Punajuuripihvit</p>	<p>Liha-makaronilaatikkaa <i>luomumakaronista</i> Vihersalaatti Ketsuppia</p> <p>Kasvisvaihtoehto Kasvis-makaronilaatikko <i>luomumakaronista</i></p>	<p>Broileripyörkät Perunat Vaalea yrttikastike</p> <p>Kiinankaali-paprika- persikkasalaatti</p> <p>Kasvisvaihtoehto Kasvispyörkät</p>	<p>Hernekeittoa <i>luomuhemeistä</i></p> <p>Ruisvuokaleipä</p> <p>Kurkkua/tomaattia Juustoa Sinappi</p> <p>Kasvisvaihtoehto Kasvishernekeittoa <i>luomuhemeistä</i></p>
viikot 35, 41, 47,	<p>Jauheliha-perunasoselaatikkaa</p> <p>Punajuurisuikeet</p> <p>Kesäkurpitsa-porkkanaraaste</p> <p>Kasvisvaihtoehto Quorn-perunasosevuoka</p>	<p>Juustoinen broilerinjauhelihakastike <i>Luomupastaa</i></p> <p>Jäävuori-melonisalaatti</p> <p>Kasvisvaihtoehto Juuresstroganoff</p>	<p>Uunimakkaraa Perunasosetta</p> <p>Kiinankaaliraaste Maissia Tomaattia</p> <p>Sinappia Ketsuppia</p> <p>Kasvisvaihtoehto Kasvispihvit</p>	<p><i>Lähiruokapäivä</i></p> <p>Tyrnävän myllyn puuroa Marjakiisseliä</p> <p>Juustoa Moniviljasämpylä Tomaattia/kurkkua</p>	<p>Kirjolohikeittoa <i>Luomuruispala</i> Tomaattia/kurkkua</p> <p>Kasvisvaihtoehto Porkkanasosekeittoa</p>

viikot 36, 42, 48	Hot tomato kalkkunakastiketta Täysjyväriisiä Jäävuori-ananas- kurkkusalaatti Kasvisvaihtoehto Juurespata	Pinaattihukaisia Perunat Kananmunakastiketta Raejuusto-kaali- tuorekurkkusalaatti Puolukkasurvosta	Keltainen uunikala Perunasosetta Porkkanaraaste Kasvisvaihtoehto Kasvispyöryköitä	Broilerilasagnea <i>luomupastasta</i> Kaali-mustaherukkaraaste Tomaattilohkot Kasvisvaihtoehto Kasvislasagnea	Nakkikeittoa Ruislimppua Tuorepala Juustoa Kasvisvaihtoehto Kasvisnakkikeittoa
viikot 37, 43, 49	Jauhelihapyörykät Perunat Kastike Vihersalaatti Kasvisvaihtoehto Vegekepakot	Matruusin lihaperunavuoka Jäävuorisalaattia Maissia Kukkakaalirouhe Kasvisvaihtoehto Feta-kasviskiousausta	Lohimurekepihvit Perunasosetta Kermaviilikastiketta Jäävuorisalaatti Kesäkurpitsaraaste Punajuurisuikeleet Kasvisvaihtoehto Kasvispihvit	Pyttipannua Suolakurkkukuutiot Porkkanaraaste Kasvisvaihtoehto Kasvispyttipannua	Broilerikeittoa Melonilohkot Juustoa Luomukauraleipä Kasvisvaihtoehto Linssi-kookoskeittoa
Viikot 38, 44, 50	Lihakeittoa Tomaattilohkot Tuorejuustolevite Kasvisvaihtoehto Metsäsienikeitto	Kebabkastiketta Täysjyväriisiä Kaali-ananasraaste Tuorekurkkua Kasvisvaihtoehto Quorn-kasviskastike	Broilerikiousausta Jäävuori- persikkasalaatti Mustaherukkahillo Kasvisvaihtoehto Peruna-kasviskiousaus	Jauhelihabolognesea <i>luomuspagettia</i> Porkkanaraaste Ketsuppia Kasvisvaihtoehto Härkäpapubolognese	Kalakeittoa Tuorepala Ruisvuokaleipää Kalkkunaleikkele Kasvisvaihtoehto Juusto-kasviskeittoa

Lounaalla tarjolla aina myös luomu rasvatonta maitoa, näkkileipää ja kasvirsavalevitettä.

Perunat ja tuore leipä ovat oman maakunnan tuotteita (Siikajoelta ja Oulusta)

Lihat ja lihavalmisteet, sekä maito ja maitovalmisteet ovat suomalaisia.

Kalapihvit ja -pyörykät ovat sydänmerkkituotteita.

Lounaalla viikoittain tarjolla myös luomutuotteita.

Elintarvikkeiden tuotetiedoista saa lisätietoa keittiön henkilökunnalta.