

Ruokalista koulu ja päiväkoti kevätlukukausi 2021

LUMIJOKI

| Viikot | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/7/13/19/25/31 | Mango-broilerikastike/ Papu- kasviscurry Täysjyväriisi Kaali-raejuusto- ananasraaste | Kirjolohikiusaus/ Välimerenkasvisvuoka Punajuuri-omenasalaatti | Ohrasuurimopuuro <i>Luomuohrasuurimoista</i> Vadelma-mustaherukkakiisseli Luomukananmunaa Tuorekurkkua | Porsaanpalapaisti/ Quorn sweet & sourkastike Perunat Jäävuorisalaattia Tomaattilohkot Tuorekurkkusuikaleet | Jauhelihakeitto/ Puutarhurin linssikeitto Appelsiinilohkot Pehmoruisleipää Juustoviipale |
| 2/8/14/20/26 | Nakkikastike/Kasvisnakkikastike Perunat Porkkanaraaste, tomaattilohkot | Kapteenin kalakuviot/ Punajuuri- Kermaviilikastike Perunasose Jäävuori- kesäkurpitsa- mandariinisalaatti | Jauheliha- makaronilaatikko/ Kasvimakaronilaatikko <i>Luomumakaronista</i> Vihersalaatti Ketsuppia | Broileripyörykät/ Kasvispyörykät Perunat Currykastike Kiinankaali- maissi- persikkasalaatti | Hernekeitto/Kasvishernekeitto Luomuherneistä Melonilohkot Pikkurieska Juustoviipale |
| 3/9/15/21/27 | Kinkkukiusaus/Kasviskuisaus Punajuurisuikeleet Tuorekurkkusuikaleet | Mannasuurimopuuro Luomumannasuurimoista Mansikkakiisseli Sulatejuusto Luomuruispalat Luomubanaani | Uunimakkara/Kasvispihvit Perunasose Coleslawsalaatti Suolakurkkukuutiot | Juustoinen broilerinjauheliha- Juures-stroganoff Luomuspagetti Kaali- kurpitsaraaste Porkkanaraaste | Kirjolohikeitto/Porkkanasosekeitto Omenalohkot Kalkkunaleikkele |
| 4/10/16/22/28 | Kebabkuisaus/Herkkusienikuisaus Jäävuori- ananas- kurkkusalaatti | Kalkkunakastike/Quorn- kasviskaste Täysjyväriisi Friseesalaatti Perunasalaatti | Keltainen uunikala/ Kasvispyörykät Perunat Aurinkosalaatti | Broilerilasagnette/Kasvislasagnette <i>Luomupastasta</i> Punakaali- mustaherukkaraaste Tomaattilohkot | Nakkikeitto/Kasvisnakkikeitto Kauraleipä Juustoviipaleet Tuorekurkkua |
| 5/11/17/23/29 | Jauhelihapihvit/Vegekepakot Perunat Kastike Jäävuori- persikka- maissisalaatti | Matruusin lihaperunavuoka/Feta- kasviskuisaus Punajuurisalaatti Kesäkurpitsaraaste | Lohimurekepihvit/Kasvispihvit Perunasose Kermaviilikastike Jäävuori- paprika- kurkkusalaatti | Makkarakastike/ Quorn- tomaattikastike Perunat Porkkana- ananas- raejuustoraaste | Broilerikeitto/Linssi-kookoskeitto Melonilohkot Juustoa |
| 6/12/18/24/30 | Viskaalin lihakeitto/ Pinaattikeitto& kananmuna Luomukauraleipä Tomaattilohkot | Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkasurvos Raejuustoa ja Italiansalaatti | Broilerikuisaus/Peruna-kasviskuisaus Jäävuori-persikkasalaatti Mustaherukkahillo | Jauhelihabolognese/ Härkäpapubolognese Luomuspagettia Kirsikkatomaatit Kurkkukuutiot | Kalakeitto/Juusto-kasviskeitto Kinkkumakkara Ruisvuokaleipä Tuorekurkkua/ Tomaattia |

Lounaalla tarjolla luomu rasvatonmaito, näkkileipä ja levite. Perunat ja tuoreleipä ovat oman maakunnan tuotteita. Lihat, lihavalmisteet sekä maito ja maitovalmisteet ovat suomalaisia. Kalapihvit ovat sydänmerkkituotteita. Lounaalla viikoittain tarjolla myös luomutuotteita. Elintarvikkeiden tuotetiedoista saat lisätietoa keittiön henkilökunnalta. Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia.

