

# Ruokalista peruskoulu syyslukukausi 2021

# LUMIJOKI

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
32, 38, 44, 50	Mango-broilerikastike/ Kukkakaalikorma Ohrasuurimolisäke  Porkkanaraaste Mustaherukkahillo	Kirjolohikiusaus/ Välimerenkasvisvuoka  Punajuurikuutiot Jäävuori-ananas-salaatti	Ohrasuurimopuuro <i>Luomuohrasuurimoista</i> Vadelma-mustaherukkakiisseli  Kalkkunaleikkele Tuorekurkkua	Lihapullapyttipannu/ Kasvispyttipannu  Jäävuorisalaattia Tomaattilohkot Tuorekurkkusuikaleet Ketsuppi	Jauheliyhakeitto/ Puutarhurin linssikeitto  Appelsiinilohkot Ruisrouheleipää Juustoviipale
33, 39, 45, 51	Nakkikastike/Kasvisnakkikastike Perunat  Kaali-ananasraaste	Siikapihvit/ Punajuuripihvit Makea sinappikastike Perunasose  Jäävuori- kesäkurpitsa- mandariinisalaatti	Spagettipaistos <i>Luomupastasta</i>  Punajuorisalaatti Raejuustoa Ketsuppi	Broileripyörykät/ Kasvispyörykät Perunat Currykastike  Kiinankaali- persikkasalaatti Maissia	Hernekeitto/Kasvishernekeitto Luomuherneistä  Melonilohkot Pikkurieska Juustoviipale
34, 40, 46, 52	Jauheliyhaperunasoselaatikko/Quorn perunasoselaatikko  Punajuurisuikeleet Tuorekurkkusuikaleet	Mannasuurimopuuro <i>Luomumannasuurimoista</i> Mansikkakiisseli  Sulatejuusto Luomuruispalat, luomubanaania	Uunimakkara/Vegemakkara Perunasose  Coleslawsalaatti Tomaattiviipaleet	Sitruunaturkska/Falafelpyörykät Perunat Kermaviilikastike  Kaali- kurpitsa-porkkanaraaste	Pinaattikeitto <i>Luomupinaatista</i> Luomukananmuna Riisipiirakka, juustoviipale Melonia, maustekurkkuviipale
35, 41, 47	Kebabkiausaus/Herkkusienikiausaus  Jäävuori- ananas- kurkkusalaatti	Kalkkunakastike/Quorn- kasviskastike Täysjyväriisi  Kesäkurpitsaraaste Perunasalaatti	Järvikalapuikko/Vegekebakot Perunat Kermaviilikastike  Punajuurikuutiot Kaali-kurpitsaraaste	Pulled chickenpastavuoka/ Verde- fetakasvispasta <i>Luomupastasta</i>  Jäävuori-melonisalaatti	Nakkikeitto/Kasvisnakkikeitto  Kauraleipä Juustoviipaleet Tuorekurkkua
36, 42, 48	Jauhelihyörykät/Kasvispyörykät Perunat Kastike  Jäävuori-mandariinisalaatti	Makkarakastike/ Quorn- tomaattikastike Perunat  Porkkana- ananas- raejuustoraaste	Lohimurekepihvit/Kasvispihvit Perunasose Remouladekastike  Jäävuori- paprika- kurkkusalaatti	Jauheliha- makaronilaatikko/ Kasvismakaronilaatikko <i>Luomumakaronista</i>  Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti Ketsuppi	Broilerikeitto/Linssi-kookoskeitto Ruisrouheleipää Melonilohkot Juustoa
37, 43, 49	Viskaalin lihakeitto/ Kasvisseikeitto  Luomukauraleipä  Tomaattilohkot	Pinaattiohukaiset Perunasose  Puolukkasurvos Raejuustoa ja Italiانسalaatti	Broilerikiausaus/Peruna- kidneypapukiausaus  Jäävuori-persikkasalaatti Mustaherukkahillo	Jauheliyhakeitto Härkäpapubolognese <i>Perunat</i>  Kirsikkatomaatit Kurkkukuutiot	Kirjolohikeitto/Porkkanasosekeitto Ruisleipää Omenalohkot Kalkkunaleike

Lounaalla tarjolla luomu rasvatonmaito, näkkileipä ja levite. Perunat ja tuoreleipä ovat oman maakunnan tuotteita. Lihut, 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.

