

Ruokalista peruskoulu kevätlukukausi 2022

LUMIJOKI

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2,8, 14, 20	Mango-broilerikastike/ Kukkakaalikorma Ohrasuurimolisäke Porkkana- ananasraaste Mustaherukkahillo	Kirjolohikiusaus/ Välimerenkasvisvuoka Jäävuori-tuorekurkkuraaste Punajuurisuikalet	Ohrasuurimopuuro <i>Luomuohrasuurimoista</i> Vadelma-mustaherukkakiisseli Kalkkunaleikkele <i>Appelsiinilohkot</i>	Lihapullapyttipannu/ Kasvispyttipannu Jäävuorisalaattia Pikkutomaatit Kesäkurpitsasuikalet Ketsuppi	Jauhelihakeitto/ Puutarhurin linssikeitto Tuorekurkkua Hiivavuokaleipä Juustoviipale
3, 9, 15, 21	Nakkikastike/Kasvisnakkikastike Perunat Kaali-porkkanaraaste Raejuustoa	Siikapihvit/ Punajuuripihvit Makea sinappikastike Perunasose Jäävuori- kesäkurpitsa- mandariinisalaatti	Spagettipaistos <i>Luomupastasta</i> Jäävuorisalaattia Vesimelonilohkot Ketsuppi	Broileripyörkät/ Kasvispyörkät Perunat Currykastike Kiinankaali- persikkasalaatti Maissia	Kalakeitto Mandariini Pikkurieska Juustoviipale
4, 10, 16, 22	Jauheliha-perunasoselaatikko/Quorn perunasoselaatikko Jäävuori- persikkasalaatti Punajuurisuikalet	Vehnähiutalepuuro <i>Luomuvehnähiutaleista</i> Mansikkakiisseli Sulatejuusto Luomuruispalat, luomubanaania	Uunimakkara/Vegemakkara Perunasose Hedelmäinen kaalisalaatti	Sitruunaturkska/Falafelpyörkät Perunat Kermaviilikastike Jäävuori- kurkku- tomaattisalaatti	Hernekeitto/Kasvishernekeitto Luomuherneistä Ohukaiset ja hillo Tuorekurkkua
5, 11, 17,	Kebabkiusaus/Herkkusienikiusaus Jäävuori- mandariini- kurkkusalaatti	Kalkkunakastike/Quorn- kasviskastike Ohrasuurimolisäke Punajuurikuutiot Kaali-ananas- porkkanaraaste	Järvikalapuikko/Vegekebakot Perunat Kermaviilikastike Jäävuori-melonisalaatti	Pulled chickenpastavuoka/ Verde- fetakasvispasta <i>Luomupastasta</i> Raastesalaatti	Nakkikeitto/Kasvisnakkikeitto Kauraleipä Juustoviipale Tomaattia
6, 12, 18,	Jauhelihapöyrkät/Kasvispyörkät Perunat Kastike Salaattisekoitus Tomaattia	Makkarakastike/ Quorn- tomaattikastike Perunat Porkkana- ananas- raejuustoraaste	Lohimurekepihvit/Kasvispihvit Perunasose Remouladekastike Jäävuori- paprika- kurkkusalaatti	Jauheliha- makaronilaatikko/ Kasvimakaronilaatikko <i>Luomumakaronista</i> Jäävuori-porkkana- kurkkuraaste Ketsuppi	Broilerikeitto/Linssi-kookoskeitto Ruisrouheleipää Melonilohkot Juustoa
7, 13, 19,	Viskaalin lihakeitto/ Kasvisseikeitto Juustoviipale Luomukauraleipä Tomaattilohkot	Pinaattihukaiset Perunasose Kaali- puolukkaraaste Raejuustoa	Broilerikiusaus/Peruna- kidneypapukiusaus Jäävuori-persikkasalaatti Mustaherukkahillo	Jauheliha-kastike Härkäpapubolognese <i>Perunat</i> Kaalisalaatti Kurkkukuutiot	Kirjolohikeitto/Porkkanasosekeitto Neljän viljan leipää Omenalohkot Kalkkunaleike

Lounaalla tarjolla luomu rasvatonmaito, näkkileipä ja leivite. 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.

