

Ruokalista peruskoulu syyslukukausi 2022

LUMIJOKI

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
32, 38, 44, 50	Mango-broilerikastike/ Kukkakaalikorma Ohrasuurimolisäke Porkkanaraaste Mustaherukkahillo	Kirjolohikiusaus/ Välimerenkasvisvuoka Jäävuori-tuorekurkkuraaste Punajuurisuikeleet	Ohrasuurimopuuro <i>Luomuohrasuurimoista</i> Vadelma-mustaherukkakiisseli Kalkkunaleikkele <i>Jääsalaattia</i>	Pyttipannu/ Kasvispyttipannu Jäävuorisalaattia Tomaattia Punajuurisuikeleet Ketsuppi	Jauhelihakeitto/ Puutarhurin linssikeitto Tuorekurkkua Luomukauraleipä Juustoviipale
33, 39, 45, 51	Nakkikastike/Kasvisnakkikastike Perunat Kaali-porkkanaraaste Raejuustoa	Lohimurekepihvit/ Punajuurihiivit Perunasose Kermaviilikastike Vihersalaatti	Spagettipaistos <i>Luomupastasta</i> Jäävuori-melonisalaatti Ketsuppi	Broileripyörykät/ Kasvispyörykät Perunat, currykastike Kiinankaali- persikkasalaatti Maissia	Kalakeitto Mandariini/appelsiinilohkot Luomuruisleipää
34, 40, 46, 52	Jauhelihaperunasoselaatikko/Quorn perunasoselaatikko Jäävuori- mandariinisalaatti Punajuurisalaatti	Vehnähiutalepuuro <i>Luomuvehnnähiutaleista</i> Mansikkakiisseli Luomuruispalat, kurkkua, juustoviipale	Uunimakkara/Vegemakkara Perunasose Sinappi, ketsuppi, Hedelmäinen kaalisalaatti	Järvikalapuikot/ Vegepuikot Perunat Kermaviilikastike Jäävuori- kurkku- tomaattisalaatti	Lihakeitto Friseesalaattia Luomuruisnapit, juustoviipale
35, 41, 47	Kebabkiusaus/Herkkusienikiusaus Jäävuori-paprika- kesäkurpitsasalaatti	Kalkkunakastike/Quorn- kasviskastike Ohrasuurimolisäke Mustaherukkahillo Kaaliraastesalaatti	Kasvisnuggetit Perunasose Kermaviilikastike Jäävuori-melonisalaatti	Pulled chickenpastavuoka/ Verde- fetakasvispasta <i>Luomupastasta</i> Vihersalaatti	Nakkikeitto/Kasvisnakkikeitto Luomukauraleipä Juustoviipale Kirsikkatomaatit
36, 42, 48	Jauhelihapyörykät/Kasvispyörykät Perunat Ruskeakastike Jäävuori-ananas- kurkkusalaatti	Makkarakastike/ Quorn- tomaattikastike Perunat Porkkana- vihersalaatti	Kapteenin kalakuviot/Kasvispihvit Perunasose Remouladekastike Jäävuori- paprika- kurkkusalaatti	Jauheliha- makaronilaatikko/ Kasvismakaronilaatikko <i>Luomumakaronista</i> Ketsuppi Punajuuriviipaleet Jäävuorisalaattia	Broilerikeitto/Linssi-kookoskeitto Luomuruisnapit Juustoa Melonilohkot
37, 41, 49	Kalapyyrykät/ Falafelpyyrykät Perunat Juustokastike Porkkana- mandariinisalaatti	Pinaattiohukaiset Perunasose Kaali- puolukkaraaste Raejuustoa	Broilerikiusaus/Peruna- kidneypapukiusaus Jäävuori-persikkasalaatti	Jauhelihakastike Härkäpapubolognese <i>Perunat</i> Kaali- maissi- kesäkurpitsasalaatti	Kirjolohikeitto/Porkkanasosekeitto Hiivavuokaleipä Tuorepala

Luomua
RAVINTOLA
★★★

Lounaalla tarjolla luomu rasvatonmaito, näkkileipä ja levite. Perunat ja tuoreleipä ovat oman maakunnan tuotteita. Lihat, lihavalmisteet sekä maito ja maitovalmisteet ovat suomalaisia. Kalapihvit ja -pyörykät ovat sydänmerkkituotteita.

Lounaalla viikoittain tarjolla myös luomutuotteita. Elintarvikkeiden tuotetiedoista saat lisätietoa keittiön henkilökunnalta.

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia.