

Ruokalista Lumijoen peruskoulu ja päiväkotiki Ensilumi 2023

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2, 8, 14, 20, 26	Luomuvehnähiutalepuuro hedelmä-/marjasose Mango-broilerikastike/kukkakaalikorma Perunat Porkkanaraaste, mustaherukkahillo VP: Banaania, vaniljaluomujogurttia Kauraleipää	Luomuruishiutalepuuro hedelmä-/marjasose Itämeren kalapyörykät/kasvispyörykät Perunasose, kermaviilikastike Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti VP: Persikkakiisseli, hiivavuokaleipää kalkkunaleikkele, porkkanapalat	Luomujogurttia, hedelmä-/marjasose, neljän viljan leipää, juustoa Ohrasuurimopuuro Ruusunmarjakiisseli Kalkkunaleike, jääsalaattia VP: Hedelmäsalaatti, juustoa grahamsämpylä	Luomukaurapuuro, hedelmä-/marjasose Lasagnette/härkis-kasvislasagnette Kiinankaali-porkkana-ananasraaste VP: , Riisimurot luomumustikkakeitto paprikapalat	Luomuneljänviljanviljanpuuro, hedelmä- /marjasose Jauhelihakeitto/puutarhurin linsikeitto Tuorekurkkuviipaleet Luomukauraleipää, juustoviipale VP: Luomumangojogurtti tuorekurkkua, luomuleipää
3, 9, 15, 21, 27	Luomuvehnähiutalepuuro hedelmä-/marjasose Nakkikastike/kasvisnakkikastike Perunat Jäävuori- tomaatti-mandariinisalaatti VP: Perunapiirakka, juustoa omenalohkot	Luomuruishiutalepuuro hedelmä-/marjasose Hernekeitto/juressosekeittoa Rieska Juustoa, tuorepala VP: Mustaherukkavispipuuro paprikaa, setsuurileipää	Riisipuuro, luomusuurimoista hedelmä-/marjasose Spagettipaistos Jäävuori- tomaattisalaatti Ketsuppi Vp: Porkkana- grahampiirakka, ketsuppi appelsiinilohkot	Luomukaurapuuro, hedelmä-/marjasose Kanamurekepihvit 1720 Perunasose, currymajoneesi Kiinankaali-tomaatti-kurkku salaatti VP: Mansikkarahkajogurtti tomaattia, hiivavuokaleipää	Luomuneljänviljanviljanpuuro, hedelmä- /marjasose Kalakeitto/pinaattikeitto Appelsiini/melonilohkot Luomuruisleipää VP: Mangokiisseli, tuorekurkkua, luomuruisleipää
4, 10, 16, 22, 28	Luomuvehnähiutalepuuro hedelmä-/marjasose Jauheliha-perunasoselaatikko/Quorn perunasoselaatikko Punajuurisalaatti Porkkanaraaste VP: Riisipiirakka, broilerileikkele, hedelmälohkot	Luomujogurttia, hedelmä-/marjasose pehmyt leipä Vehnähiutalepuuro Mansikkakiisseli Luomuruisleipää, kinkkuleike, kurkkua VP: Luomujogurttia, hedelmäsosetta pikkurieskat, kinkkuleike	Riisipuuro, luomusuurimoista hedelmä-/marjasose Uunimakkara/kasvimakkara Perunasose Jäävuori-persikkasalaatti Ketsuppi, sinappi VP: Ruusunmarjakiisseli, juustoa, kaurasämpylä	Luomukaurapuuro, hedelmä-/marjasose Järvikalapuitok/vegepuikot Perunat, kermaviilikastike Jäävuori- kurkku- tomaattisalaatti VP: Mansikka-vadelmaviilis, melonia, 4- viljanleipää	Luomuneljänviljanviljanpuuro, hedelmä- /marjasose Lihakeitto/kasvishernekeitto Friseesalaattia Luomuruisnapit, juustoviipale VP: Luomuohukaiset , mansikkahillo, tuorekurkkua
5, 11, 17, 23, 29	Luomuvehnähiutalepuuro hedelmä-/marjasose Kebabkiusaus/feta-kasviskiusaus Jäävuori-paprika- kesäkurpitsasalaatti VP: Vaniljarahkajogurtti kauraleipää, omenalohkot	Luomuruishiutalepuuro hedelmä-/marjasose Kalkkunahöystö/quornkasviskastike Ohrasuurimolisäke Kiinankaali-tomaattisalaatti, maissia, mustaherukkahillo VP: Lihapasteija mandariinia/appelsiinia	Riisipuuro, luomusuurimoista hedelmä-/marjasose Kasvisnugetit, perunasose Chilimajoneesi Kaali-kurkku- melonisalaatti VP: Mangorahkajogurtti, perunarieska, porkkanapalat	Luomukaurapuuro, hedelmä-/marjasose Pulled chickenpastavuoka/kasvispastavuoka Jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti VP: Mansikkakiisseli, 4- viljanleipää, juustoa, tuorekurkkua	Riisimurot, hillo, tuorepala Nakkikeitto/kasvisnakkikeitto Tomaattiviipaleet Luomukauraleipä, juustoviipale, VP: Kaakao, grahamsämpylä, juustoa, paprikaa
6, 12, 18, 24, 30	Luomuvehnähiutalepuuro hedelmä-/marjasose Makkarakastike/quorn- tomaattikastike Perunat Porkkana-mandariiniraaste VP: Luomujogurttia, myslä, banaania 4-viljanleipää	Luomuruishiutalepuuro hedelmä-/marjasose Jauhelihappyörykät/falafelpyörykät Perunat, ruskeakastike Jäävuori- ananas- kurkkusalaatti VP: Hedelmärahka, hiivavuokaleipää, kinkkuleikkele	Riisipuuro, luomusuurimoista hedelmä-/marjasose Kapteenin kalakuviot/bataatti- juurespihvi Perunasose, kermaviilikastike Jäävuori- kesäkurpitsa-melonisalaatti VP: Sekamarjakiisseli, setsuurileipää, luomujuustoa	Luomukaurapuuro, hedelmä-/marjasose Jauhelihamakaronilaatikko/ aurinkoinen makaronilaatikko Jäävuori-tomaattisalaatti, ketsuppi VP: Ruissämpylä, balkkaninmakkaraa, melonilohkot	Luomuneljänviljanviljanpuuro, hedelmä- /marjasose Broilerikeitto/linsikkookoskeitto Melonilohkot Luomuruisnapit, juustoviipale VP: Mansikkavispipuuro, pikkurieska, tuorekurkkua
7, 13, 19, 25	Luomuvehnähiutalepuuro hedelmä-/marjasose Jauheliha-kastike/härkäpapubolognese Perunat Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti VP: Luomujogurttia, marjasose, viinirypäleitä, hiivavuokaleipää	Luomuruishiutalepuuro hedelmä-/marjasose Pinaattiohukaiset Perunasose, puolukkahillo Jäävuori- ananassalaatti VP: Pizzapala, luomumansikkakeitto	Riisipuuro, luomusuurimoista hedelmä-/marjasose Broileripyörykät/kasvispyörykät Perunat, currykastike Kiinankaali-paprikasalaatti VP: Vadelmakiisseli, kauraleipää, juustoa,	Luomukaurapuuro, hedelmä-/marjasose Pyttipannu/kasvispyttipannu Jäävuori- melonisalaatti Punajuurisuikeleet, ketsuppi VP: Kaakao, riisipiirakka, juustoa tomaattia	Luomuneljänviljanviljanpuuro, hedelmä- /marjasose Kirjolohikeitto/porkkanasosekeitto Hiivavuokaleipää. kurkkuviipaleet VP: Grahamsämpylä, leikkele, hedelmälohkot