

# KOULUJEN JA PÄIVÄHOIDON LOUNASRUOKALISTA

VKO/PV	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
I 1 / 30.12 7 / 10.2 13/23.3. 19 / 4.5	<b>BROILERIKEITTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>juusto</li> <li>tuorepala</li> <li>pehmyt leipä</li> </ul> <p>Puutarhurin linssikeitto</p>	<b>TONNIKALA-PASTAPAISTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>punajuuri-omena-purjosalaatti</li> <li>porkkanaraastetta</li> </ul> <p>Pinaattinen pastapaistos</p>	<b>TYRNÄVÄN MYLLYN PUURO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>marjakeittoa</li> <li>ruisleipä</li> <li>juustoa</li> <li>tuorepala</li> </ul>	<b>KINKKU-KASVISKUSAUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>paprikainen vihersalaatti (jäävuori-frisee-punasal. sek., paprika)</li> </ul> <p>Härkäpapu-kasvislaatikko</p>	<b>LIHAPYÖRYKKÄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunamuusi</li> <li>suvisalaatti</li> </ul> <p>Kasvispyörykkä</p>
II 2 / 6.1 8/17.2 14/30.3 20 / 11.5	<b>HERKKUPOTUT TYRNÄVÄLÄISITTÄIN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tuorepala</li> <li>ruisleipä</li> </ul> <p>Linssi-kasviskeittoa</p>	<b>KALAPATA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunoita</li> <li>kaali-porkkanaraastetta</li> </ul> <p>Bataattiseikeittoa</p>	<b>PINAATTIOHUKAISET</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>puolukka-kaaliraaste</li> </ul>	<b>PESTO-BROILERIKUSAUSTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jäävuori-tomaattisalaattia</li> </ul> <p>Kasvis-pestokiusausta</p>	<b>JAUHELIHAKASTIKETTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunoita</li> <li>porkkana-ananasraastetta</li> </ul> <p>Välimeren kasviskastiketta</p>
III 3 / 13.1 9/24.2 15 / 6.4 21 / 18.5	<b>JAUHELIHAKAITTOA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>juusto</li> <li>tuorepala</li> <li>sämpylä</li> </ul> <p>Metsäsienikeittoa</p>	<b>JUUSTOINEN UUNIKALA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunoita</li> <li>punajuuri-omenaraastetta</li> <li>marinoitua kaalta</li> </ul> <p>Kasvispuikot</p>	<b>KASVISBOLOGNESE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>spagettia</li> <li>jäävuori-meloni-maissisalaattia</li> </ul>	<b>LIHAPERUNALAATIKKOA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kaali-hunajamelonisalaatti</li> </ul> <p>Soija-kasviskastiketta</p>	<b>BROILERIKASTIKETTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ohraa</li> <li>vihersalaattia</li> </ul> <p>Kasvimoussaka</p>
IV 4 / 20.1 10/2.3 16/ 16.4 22 / 25.5	<b>KAHDEN KALANKEITTOA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tuorepala</li> <li>ruisleipä</li> <li>juusto</li> </ul> <p>Juustoinen kasviskeitto</p>	<b>BROILERIPASTAA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hedelmäinen kaaliraaste</li> </ul> <p>Paimenen kasvispaistosta</p>	<b>TYRNÄVÄN MYLLYN PUURO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>marjakeittoa</li> <li>ruisleipä</li> <li>juusto</li> <li>tuorepala</li> </ul>	<b>POSSUKASTIKETTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunoita</li> <li>raastetta</li> </ul> <p>Kasviskusausta</p>	<b>UUNIMAKKARA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>kurkkuinen salaatti</li> </ul> <p>Tofunakit</p>
V 5 / 27.1 11/ 9.3 17/20.4 23 / 1.6	<b>LIHAKAITTOA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pehmyt leipä</li> <li>tuorepala</li> <li>juusto</li> </ul> <p>Porkkanasosekeittoa</p>	<b>JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKOA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hedelmäinen kaaliraaste</li> </ul> <p>Papu-kasviscurrya</p>	<b>LOHIMUREKEPIHVIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>kaali-porkkanasalaatti</li> </ul> <p>Herkkusieni-kasvisgratiinia</p>	<b>HERNEKEITTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tuorepala</li> <li>ruisleipä</li> </ul> <p>Kasvishernekeittoa</p>	<b>AURINKOVUOREN MAKARONILAATIKKO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>juuresraaste</li> </ul>
VI 6 / 3.2 12/16.3 18/27.4 24 / 8.6	<b>KALAKEITTOA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>juusto</li> <li>rieska</li> </ul> <p>Kesäkeitto</p>	<b>MAKKARAKASTIKE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunat</li> <li>kaali-hernesalaatti</li> </ul> <p>Bataatti-kasvishöystö</p>	<b>BROILERIPYÖRYKÄT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>perunasose</li> <li>kaali-mustaherukkaraaste</li> </ul> <p>Porkkananapit</p>	<b>PINAATTIKEITTOA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kananmunaa</li> <li>sämpylä</li> <li>tuorepala</li> </ul>	<b>LIHA-MAKARONILAATIKKO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>porkkanaraaste</li> <li>salaattisiemenet</li> </ul> <p>Kasvis-makaronilaatikko</p>

Lisäksi: Leipä ja ravintorasva  
Ruokajuomat; rasvaton maito / laktoositon maitojuoma / piimä / vesi  
Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Käyttämämme liha on kotimaistalihaa, ellei toisin ilmoiteta.

*Hyvää ruokahalua!*