

Runkolista syksy koulut
Koulut syksy 2022

Ruokalista

15.08.2022 - 23.09.2022

sivu 1

Viikko 33

Maanantai 15.08.2022

Tiistai 16.08.2022

Keskiviikko 17.08.2022

Torstai 18.08.2022

Perjantai 19.08.2022

Aamupala

Vehnähiutalepuuro
Päärynäsose

Aamupala

Ruishiutalepuuro
Mangosose

Aamupala

Maustamaton jogurtti
Persikkasose
Vuokaleipä viipale

Aamupala

Kaurahiutalepuuro
Persikkasose

Aamupala

Neljänviljanpuuro
Mangosose

Lounas

Mangobroilerkastike
Ohrahelmi
Porkkanaraaste
Mustaherukkahillo

Lounas

Kirjolohikiusaus
Punajuurikuutio
Jäävuorisalaattisuikale
Kurkkusuikale

Lounas

Ohrasuurimopuuro
Marjasekoitus
Kalkkunaleike
Ruispala
Appelsiini

Lounas

Unimakkara
Perunasose
Jäävuorisalaattisuikale
Kurkkusuikale
Ananaspala

Lounas

Jauhelihakeitto
Vuokaleipä viipale
Kauden hedelmä
Juustoviipale

Lounas kasvisruoka

Papu-kasviscurry

Lounas kasvisruoka

Punajuuri-kasviskiusaus

Lounas kasvisruoka

Lounas kasvisruoka

Soijanakki

Lounas kasvisruoka

Puutarhurin linssikeitto

Välipala

Banaani
Neljän viljan vuokaleipä
Juustoviipale

Välipala

Vadelma-mustaherukkakiisseli
Porkkanapölkky
Vuokaleipä viipale

Välipala

Riisipiirakka
Juustoviipale
Kurkkuviipale

Välipala

Omenakiisseli

Välipala

Jogurtti
Ruisvuokaleipä
Tuorekurkku

Viikko 34

Maanantai 22.08.2022

Tiistai 23.08.2022

Keskiviikko 24.08.2022

Torstai 25.08.2022

Perjantai 26.08.2022

Aamupala

Vehnähiutalepuuro

Mangosose

Lounas

Nakkikastike

Peruna

Kaaliraaste

Porkkanaraaste

Aamupala

Ruishiutalepuuro

Päärynäsose

Lounas

Muikku, frittimuikku

Perunasose

Kermaviilikastike

Tomaatti-sipulisalaatti

Aamupala

Ohrahiutalepuuro

Mangosose

Lounas

Broilerpyörykkä

Peruna (kuoriperuna)

Currykastike

Lämmin kasvislisäke

Kiinankaali-hedelmäsalaatti

Aamupala

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

Lounas

Soijarouhe- spagettipaistos

Jäävuorisalaattisuikale

Vesimeloni viipale

Aamupala

Neljänviljanpuuro

Mangosose

Lounas

Seikeitto

Rieska

Juustoviipale

Juurespökky

Lounas kasvisruoka

Juuresjalfrezi

Lounas kasvisruoka

Kasvis-papukroketti

Lounas kasvisruoka

Falafel-kasvispyörykkä

Lounas kasvisruoka

Lounas kasvisruoka

Juustoinen kasviskeitto

Välipala

Juustoviipale

Kaurapala

Välipala

Vatkattu puolukkavispipuuro

Paprikarengas

Välipala

Sämpylä

Broilerileikkele

Tuorekurkku

Omenatäysmehu

Välipala

Mansikkainen jogurttirahkasoothie

Tomaattilohko

Kauraleipä

Välipala

Mangokiisseli

Kurkku tuore

Runkolista syksy koulut
Koulut syksy 2022

Ruokalista

15.08.2022 - 23.09.2022

sivu 3

Viikko 35

Maanantai 29.08.2022

Tiistai 30.08.2022

Keskiviikko 31.08.2022

Torstai 01.09.2022

Perjantai 02.09.2022

Aamupala

Vehnähiutalepuuro

Mangosose

Lounas

Perämeren perunalaatikko

Jäävuorisalaattisuikale

Punajuuri

Persikkakuutio

Aamupala

Maustamaton jogurtti

Mangosose

Lounas

Juustoinen porkkanasosekeitto

Raejuusto

Kauden hedelmä

Sämpylä

Tuorekurkku

Aamupala

Ohrahiutalepuuro

Mangosose

Lounas

Jauhelihapihvi

Peruna

Kurkkuinen kaalisalaatti

Aamupala

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

Lounas

Jauhelihaperunasoselaatikko

Porkkanaraaste

Aamupala

Neljänviljanpuuro

Mangosose

Lounas

Hernekeitto

Juustoviipale

Rieska

Tuorekurkku

Lounas kasvisruoka

Kasvismakaronilaatikko

Lounas kasvisruoka

Lounas kasvisruoka

Papu-linssipihvi

Lounas kasvisruoka

Soijaperunasoselaatikko

Lounas kasvisruoka

Kasvishernekeitto

Välipala

Viinirypäle vihreä

Päärynä

Kaurapala

Välipala

Liha-riisipasteija

Banaani

Välipala

Herukkakiisseli

Juustoviipale

Tomaattiviipale

Sämpylä

Välipala

Riisimuro

Vadelmakeitto

Kyssäkaalipölkky

Välipala

Ohukainen

Mansikkahillo

Kurkkupölkky

Viikko 36

Maanantai 05.09.2022

Tiistai 06.09.2022

Keskiviikko 07.09.2022

Torstai 08.09.2022

Perjantai 09.09.2022

Aamupala

Vehnähiutalepuuro
Mangosose

Aamupala

Ruishiutalepuuro
Päärynäsose

Aamupala

Orahiutalepuuro
Mangosose

Aamupala

Kaurahiutalepuuro
Persikkasose

Aamupala

Riisimuro
Mansikkahillo
Vesimeloni viipale

Lounas

Kebabkiusaus
Suolakurkku

Lounas

Kalkkunahöystö
Orahelmi
Kesäkurpitsasuikale
Persikkakuutio

Lounas

Järvikalapuikot
Perunasose
Kermaviilikastike
Hunameloni-jäävuorisalaatti

Lounas

Pulled chickenpastavuoka
Raastettu vihannessalaatti

Lounas

Riisipuuro
Kaurapala
Sekamarjakiisseli
Juustoviipale
Porkkanapökky

Lounas kasvisruoka

Mifukasviskuisaus

Lounas kasvisruoka

Itämainen kasvispata

Lounas kasvisruoka

Hirssinugetti

Lounas kasvisruoka

Verde-Feta kasvispasta

Lounas kasvisruoka

Välipala

Jogurtti
Omena
Kauraleipä

Välipala

Karjalanpiirakka
Juustoviipale
Appelsiinihloko

Välipala

Mango-jogurttirahka
Rieska
Porkkanatikka

Välipala

Ruusunmarjakiisseli
4-viljanvuokaleipä viipale
Juustoviipale
Paprikarengas

Välipala

Kaakao
Sämpylä
Tuorekurkku
Juustosiivu

Viikko 37

Maanantai 12.09.2022

Tiistai 13.09.2022

Keskiviikko 14.09.2022

Torstai 15.09.2022

Perjantai 16.09.2022

Aamupala

Vehnähiutalepuuro

Mangosose

Lounas

Lihapyörykkä

Peruna

Ruskeakastike

Porkkanaraaste

Aamupala

Ruishiutalepuuro

Päärynäsose

Lounas

Maksalaatikko

Peruna

Voikastike

Salaattisekoitus

Tomaatti lohko

Puolukkahillo

Aamupala

Orahiutalepuuro

Mangosose

Lounas

Kapteenin kalakuvio

Peruna

Remoladekastike

Jäävuori-paprika-kurkkusalaatti

Aamupala

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

Lounas

Aurinkovuoren makaronilaatikko

Vihersalaatti

Aamupala

Neljänviljanpuuro

Mangosose

Lounas

Lempeä kanakeitto

Juustoviipale

Ruisvuokaleipä

Vesimeloni viipale

Lounas kasvisruoka

Kaura-siemenpöyrykkä

Lounas kasvisruoka

Sienikääryleet

Lounas kasvisruoka

Punajuuripihvi

Lounas kasvisruoka

Lempeä kasviskeitto

Välipala

Maustamaton jogurtti

Marjainen muromysli

Kaurapala

Kirsikkatomaatti

Välipala

Hedelmärahka

4-viljanvuokaleipä viipale

Välipala

Marjakiisseli

Vuokaleipäviipale

Juustoviipale

Välipala

Päärynä

Rieska

Kalkkunaleikkele

Välipala

Pannukakku

Mansikkahillo

Paprikalohko

Viikko 38

Maanantai 19.09.2022	Tiistai 20.09.2022	Keskiviikko 21.09.2022	Torstai 22.09.2022	Perjantai 23.09.2022
Aamupala Vehnähiutalepuuro Persikkasose	Aamupala Ruishiutalepuuro Päärynäsose	Aamupala Ohrahiutalepuuro Mangosose	Aamupala Kaurahiutalepuuro Persikkasose	Aamupala Neljänviljanpuuro Mangosose
Lounas Lihamakaranilaatikko Porkkanaraaste Salaattisiemensekoitus	Lounas Lihakeitto Tomaatti lohko Ruispala	Lounas Juustoinen broilerin jauhelihakastike Peruna (kuori-peruna) Mandariini-coleslaw salaatti	Lounas Pinaattihukainen Porkkana-perunasose Vihersalaatti Puolukkahillo	Lounas Kirjolahikeitto Kalkkunaleikkele Ruisvuokaleipä Omena
Lounas kasvisruoka Kasvismakaronilaatikko	Lounas kasvisruoka Härkiskeitto	Lounas kasvisruoka Mifu-kasvisbolognese		Lounas kasvisruoka Kasvissosekeitto Krutongit Sulatejuusto
Välipala Jogurtti Vesimeloni	Välipala Pizzapala Appelsiini	Välipala Mansikkakiisseli Kaurapala	Välipala Kaakao Karjalanpiirakka Juustoviipale Kurkku viipale	Välipala Sämpylä Kinkkuleikkele Kurkkupölkky