

ALAVIESKAN KOULUN RUOKALISTA SYKSY 2025

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
35 40 45 50	Jauhelihakastike G, M Spagetti Porkkana-persikkaraaste Ketsuppi	Kananugetit M, L Riisi Kastike G, L Jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti	Uunimakkara M, G Perunasose G, L Kaali-rapea-melonisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Kurkkusalaatti	Riisipuuro G, L Kanelisokeri Lihaleikkele M, G Kurkkupalkki Ruisleipä	Kirjolohivuoka G, L Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Punajuurikuutiot
36 41 46 51	Jauhelihapihvi M, L Perunat Kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi	Hernekeitto G, L Juusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi	Broilerikastike G, L Riisi Jäävuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo	Tonnikalapastavuoka L Jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti	Palapaisti G, L Perunat Vihannesmix Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti
32 37 42 47	Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Juusto Paprikasuikaleet Pehmeä leipä	Kalapyörykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti Punajuurikuutiot	Kasvissosekeitto G, L Kananmuna Riisipiirakka L Tuorekurkku viipaleet	Makkarakastike G, M Perunat Jäävuori-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti	Makaronilaatikko L Porkkana-ananasraaste Ketsuppi
33 38 (43) 48	Jauhelihakeitto M, G Juusto Omenalohko Kauraleipä	Kalapalat M Perunat Tartarkastike G, L Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio	Ohrasuurimopuuro Mansikkakiisseli M, G Lihaleikkele M, G Paprikasuikaleet Ruisleipä	Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku- ananassalaatti Mustaherukkahillo	Lasagnette L Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Ketsuppi
34 39 44 49	Nakkikastike G, M Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti	Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika- mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto	Lohikeitto G, L Lihaleikkele M, G Salaatinlehti Sämpylä	Lihapyörykät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti- kurkkukuutiosalaatti	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti

Aterialla tarjolla aina: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkileipää, margariini (ravitsemussuosittelun mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON