

# **PYHÄJÄRVEN KOULUJEN RUOKALISTA lv. 2025-2026**

viikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18

| MAANANTAI                                                                                                                                                                     | TIISTAI                                                                                                                                                       | KESKIVIIKKO                                                                                                                                                                                               | TORSTAI                                                                                                                                          | PERJANTAI                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Uunimakkara,</b><br>perunasose, jäävuori-<br>punafrisee-<br>tomaattisalaatti,<br>kurkkusalaatti,<br>sinappi,ketsuppi,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/ | <b>Riisipuuro,</b><br>kanelisokeri,<br>saunapalvilihaleike,<br>kurkkuviipale,<br>ruispala,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Jauhelihakastike,</b><br>spagetti, porkkanaraaste<br>(syksy) ja jäävuori-<br>tuorekurkku-<br>persikkasalaatti (kevät),<br>ketsuppi,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Kirjolohivuoka,</b><br>kaali-rapea-<br>melonisalaatti,<br>punajuurikuutio,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Kananugetit,</b><br>perunasose,<br>kermaviilikastike, kaali-<br>kesäkurpitsa-<br>ananassalaatti,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini |

viikot 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19

| MAANANTAI                                                                                                                                                     | TIISTAI                                                                                                                                                         | KESKIVIIKKO                                                                                                                                                                         | TORSTAI                                                                                                                                          | PERJANTAI                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Palapaisti,</b> perunat,<br>vihannesmix, jää-<br>punafrisee-omena-<br>kurpitsasalaatti,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Hernekeitto,</b><br>Edamjuusto 17 %,<br>ohrarieskanen,<br>tuorekurkkuviipale,<br>sinappi,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Jauhelihapihvi,</b><br>perunasose,<br>punakaali-kesäkurpitsa-<br>kartanoherkkusalaatti,<br>sinappi, ketsuppi,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Tonnikalalasagnette,</b><br>jäävuori-tomaatti-<br>kurkkusalaatti, ketsuppi<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Broilerikastike,</b><br>riisi,<br>jäävuori-kaali-<br>persikkasalaatti,<br>mustaherukkahillo,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini |

viikot 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20

| MAANANTAI                                                                                                                                                               | TIISTAI                                                                                                                                            | KESKIVIIKKO                                                                                                                                                              | TORSTAI                                                                                                                                                                                 | PERJANTAI                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kalapyörykät,</b><br>perunasose, jää-<br>punafrisee-kurkku-<br>maissisalaatti,<br>punajuurikuutio<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Kasvissosekeitto,</b><br>riisipiirakka,<br>kananmuna,<br>tuorekurkkuviipale,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Makkarakastike,</b><br><b>perunat,</b> porkkanaviipale,<br>kaali-kesäkurpitsa-<br>retiisisalaatti,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Aurinkoinen</b><br><b>broilerikeitto,</b><br>Oltermannijuusto 17 %,<br>paprikasuikale,<br>4-viljan viipale leipä,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Makaronilaatikko,</b><br>porkkana-ananasraaste<br>(syksy) ja kaali-kurkku-<br>ananassalaatti (kevät),<br>ketsuppi,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini |

viikot 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21

| MAANANTAI                                                                                                                                                        | TIISTAI                                                                                                                                         | KESKIVIIKKO                                                                                                                                                                                 | TORSTAI                                                                                                                                                                          | PERJANTAI                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kalkkunakastike,</b> riisi,<br>salaattimix-kurkku-<br>ananassalaatti,<br>mustaherukkahillo<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Jauhelihakeitto,</b><br>Edamjuusto 17 %,<br>omena,<br>kauraleipä viipale,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Kalakuvio,</b> perunasose,<br>kermaviilikastike, jäävuori-<br>punafrisee-<br>kesäkurpitsasalaatti,<br>punajuurikuutio<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Mannapuuro,</b><br>mansikkakiisseli,<br>keittokinkku,<br>paprikasuikale,<br>rouheinen rukiinen<br>viipale,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Lasagnette,</b><br>kaali-jäävuori-<br>mandariinisalaatti,<br>ketsuppi,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini |

viikot 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22

| MAANANTAI                                                                                                                                         | TIISTAI                                                                                                                                                                              | KESKIVIIKKO                                                                                                                           | TORSTAI                                                                                                                                                          | PERJANTAI                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nakkikastike,</b><br>perunat,<br>vihreäsalaatti-retiisi-<br>ananassalaatti,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Pinaattiohukaiset,</b><br>perunasose, jäävuori-<br>punafrisee-paprika-<br>mangosalaatti<br>puolukka, raejuusto<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Broilerpastavuoka,</b><br>rapea suikale-<br>vesimelonisalaatti,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Lohikeitto ,</b><br>oltermannijuusto 17%,<br>salaatinlehti,<br>halkaistu<br>grahamsämpylä,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini | <b>Lihapyörykät,</b><br>perunat, kastike,<br>salaattimix-tomaatti-<br>kurkkusalaatti,<br>rasvaton maito/<br>rasvaton piimä/<br>näkkileipä/<br>margariini |