

PYHÄJÄRVI - KOULUJEN RUOKALISTA lv. 2024 - 2025

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Unimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Kinkkukiusaus, vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto, Edamjuusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihapihvi, perunasose, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lohikeitto, ylikypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kasvissosekeitto, riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkkupalkki, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyörökät, perunasose, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Aurinkoinen broilerikeitto, Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Uunikala kastikkeessa, perunasose, jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihakeitto, Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Ohrasuurimopuuro, mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruispuikula, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattihukaiset, perunasose, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti puolukka, raejuusto rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale-vesimelonisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalakeitto, Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini