

YLIVIESKAN KOULUJEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37 42 47	Jauhelihakastike G, L Spagetti Porkkanaraaste-persikka (syksy) Jäävuori-kurkku-persikka(kevät) 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
33 38 (43) 48	Broilerikastike G, L Riisi Jäävuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo	Hernekeitto G, L Juusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi	Jauhelihapihvi M, L Perunat Kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi	Lohikeitto G, L Lihaleikkele M, G Salaatinlehti Ruisleipä	Kinkkukiusaus G, L Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti
34 39 44 49	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	Palapaisti G, L Perunat Vihannesmix Jäävuori-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti	Makaronilaatikko L Porkkana-ananasraaste (syksy) Kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät) Ketsuppi
35 40 45 50	Jauhelihakeitto M, G Juusto Omenalohko Kauraleipä	Uunikala kastikkeessa G, L Perunat Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio	Ohrasuurimopuuro Marjakiisseli M, G Lihaleikkele M, G Paprikasuikaleet Ruisleipä	Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku- ananassalaatti Mustaherukkahillo	Lasagnette L Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Ketsuppi
36 41 46 51	Nakkikastike G, L Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti	Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika- mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto	Kalakeitto G, L Juusto Salaatinlehti Sämpylä	Lihapyörykät M, L Perunat Kastike G, L Salaattimix-tomaatti- kurkkukuutiosalaatti	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON