

Pyhännän koulun ruokalista 2024

vko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
32 37 42 47 52	5 10 15 20				
	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikka-salaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Kanaugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaatti- salaatti, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Kirjotolivuoka, kaali-kesäkurpitsa-ananas-salaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini
33 38 43 48	1 6 11 16 21				
	Broilerkastike, riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Hernekeitto, Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Jauhelihapihvi, perunasose, punakaali-kesäkurpitsa-kartano-herkkusalaattisinappi, ketsuppi, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Kinikkukiusaus, vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Lohikeitto, ylikypsa kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini
34 39 44 49	2 7 12 17 22				
	Aurinkoinen broilerikeitto, Edamjuusto 17 %, paprikasulkale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Kalapyörökät, perunasose, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Kasvissosekeitto, riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkkupalkki, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali, kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsa-salaatti, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini
35 40 45 50	3 8 13 18				
	Jauhelihakeitto, Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Uunikala kastikkeessa, perunasose, jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Ohrasuurlimopuuro, mehukeitto, keittokinkku, paprikasulkale, ruis100% leipä, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini
36 41 46 51	4 9 14 19				
	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananas- salaatti, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Pinaattihukaiset, perunasose, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Kalakeitto, edam 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Broilerpastavuoka, rapea sulkale-vesimelonisalaatti, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito ja -piimä/näkkileipä/margariini