

Sievin kouluruokalista 2025

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kirjolahivuoka, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto, Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihapihvi, perunasose, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaattisinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lohikeitto, ylilypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Aurinkoinen broilerikeitto, Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyörökät, perunasose, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattikeitto riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkku, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omenakurpitsa salaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste(syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakeitto, Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunikala kastikkeessa, perunasose, jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Ohrasuorimopuuro, mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Porkkanaohukaiset, perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalakeitto, Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broileripastavuoka, rapea suikale-vesimelonisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lihapyörökät, perunasose, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2025: 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2025: 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46,51

Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2025: 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47,52

Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2025: 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2025: 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49