

ALAVIESKA YHTENÄISKOULUN RUOKALISTA SYKSY 2023

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VKO 1	33 JAUHEMAKSAPIHVIT 38 PERUNASOSE 43 PUOLUKKA 48 SALAATTI	NAKKIKASTIKE PERUNAT TUORESALAATTI	LOHIKEITTO JUUSTO TALON SÄMPYLÄT	JAUHELIHA- PERUNAVIIPALE LTK PORKKANA-LANTTU RAASTE	KERMAINEN BROILERI- KEITTO PAPRIKASUIKALEET
VKO 2	34 JAUHELIHAKASTIKE 39 SPAGETTI 44 PORKKANARAASTE 49	KALAMUREKEPIHVI / KALAPYÖRYKKÄ PERUNAT, KASTIKE SALAATTI	MANNAPUURO / HIUTALEPUURO MANGOKIISSELI LEIKKELE PAAHTOLEIPÄ	PALVISUIKALEKIUSAUS PUNAJUURIKUUTIO TUORERAASTE	JAUHELIHAKAITTO JUUSTO HEDELMÄ
VKO 3	35 UUNIMAKKARA 40 PERUNASOSE 45 KURKKUSALAATTI 50 KAALIRAASTE	LASAGNETTE SALAATTI	HERNEKEITTO TUOREKURKKUA TALON PANNUKAKKU JA HILLO	BROILERI- PERUNAVIIPALE LTK SALAATTI	SEIKEITTO MAUSTEKURKKU TUOREPALA
VKO 4	36 BROILERIKASTIKE 41 RIISI 46 TUORESALAATTI 51	KINKKUPASTA SALAATTI	RIISIPUURO / OHRASUURIMOPUURO MANSIKKAKIISSELI LEIKKELE	LIHAKAITTO TOMAATTIVIIPALEET MONIVILJARUUTU	LOHIKIUSAUS PUNAJUURIKUUTIO TUORESALAATTI
VKO 5	37 LIHAPYÖRYKKÄKASTIKE 42 KUORIPERUNAT 47 TUORESALAATTI 52	JUUSTOINEN- RIISTAKEITTO TUOREKURKKU PAAHTOLEIPÄ	KALAPUIKOT PERUNASOSE KERMAVIILIKASTIKE KURKKURAASTE	MAKARONILAATIKKO PORKKANARAASTE	MAKKARAKEITTO JUUSTO HEDELMÄ

LISÄKSI TARJOLLA: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi, tai erityisruokavaliön mukainen juoma, näkkileipä, ruisleipä, oivariini annosmargariini ja salaattilla / raasteella salaatinkastike,öljy ja salaattisiemen-pähkinäsekoitus.

JOKAPÄIVÄ KASVISRUOKA VAIHTOEHTO