

Sievin kouluruoka 2026

| Vko 1/ ma | ti | ke | to | pe |
|---|--|--|---|---|
| Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | Kananugetit, perunasose, Currymajoneesi-kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee-tomaatti salaatti, 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 | Tonnikalapasta, Kiinankaali-jäävuori-retiisi-ananas salaatti rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena salaatti, 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 | Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku-meloni-salaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | Nakkikastike perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananas salaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | Pinaattikeitto, riisipiirakka, kananmuna, mandariini, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini | Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste(syksy) ja kaali-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 | Hauskat kalapihvit, perunasose, remoulade-kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee-mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | Mannapuuro, keltainen kiisseli, keittokinkku, tuorekurkkuviipale, 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 |
| Kebabkastike, riisi, jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | Porkkanaohukaiset, perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini | Lohikeitto, Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini | Broileripastavuoka, rapea suikale-vesimelonisalaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini | Lihapyörykät, perunasose, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini |

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2026: 3, 8,13,18,23,28, 33,38,43,48

Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2026: 4, 9,14,19,24,29,34,39,44,49

Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2026: 5, 10, 15,20,25,30,35,40,45,50

Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2026: 1, 6, 11,16,21,26,31,36,41,46,51

Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2026: 2, 7, 12,17,22,27,32,37,42,47,52