

Runkolista kevät koulut 2023

8, 20, 32, 44

Koulut kevät 2023

Maanantai

Aamupala

Mannapuuro

Mansikkakeitto

Lounas

Mangobroilerkastike

Ohraryyni

Pikkuporkkanat

Kaali-mustaherukkasalaatti

Lounas kasvisruoka

Mango-Mifukastike

Välipala

Banaani

Juustoviipale

Neljän viljan vuokaleipä

Tiistai

Aamupala

Ruishiutalepuuro

Kukkakaalinuppu

Sämpylä Graham

Lounas

Kirjolahikiusaus

Punajuuri-purjo-omenasalaatti

Lounas kasvisruoka

Juustoinen kasviskuisaus

Välipala

Vadelma-mustaherukkakiisseli

Porkkanapökky

Vuokaleipä viipale

Keskiviikko

Aamupala

Maustamaton jogurtti

Marjainen hillosilmä

Vuokaleipä viipale

Vesimeloni viipale

Lounas

Kaalijauhelihaatikko

Porkkana-puolukkasalaatti

Lounas kasvisruoka

Soija-kaalilaatikko

Välipala

Riisipiirakka

Munavoi

Kurkkuviipale

Torstai

Aamupala

Kaurahiutalepuuro

Sämpylä Monivilja

Juustoviipale Edam

Lounas

Lindströmin pihvi

Perunasose

Kiinankaali-ananas-
raejuustosalaatti

Lounas kasvisruoka

Kasvispihvi

Välipala

Porkkanapökky

Sämpylä Kaura

Leikkele kinkku

Perjantai

Aamupala

Neljänviljanpuuro

Lauantaimakkara

Lounas

Jauhelihaatikko

Vaaleavuokaleipä

Juusto

Vihannesdippi

Lounas kasvisruoka

Pinaattikeitto

Kananmuna

Välipala

Vatkattu puolukkavispipuuro

Tuorekurkku

Ruisvuokaleipä

Maanantai**Aamupala**

Mannapuuro

Vadelmakiisseli

Tiistai**Aamupala**

Ruishiutalepuuro

Juustoviipale

Keskiviikko**Aamupala**

Ohrahiutalepuuro

Kananmuna

Torstai**Aamupala**

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

Perjantai**Aamupala**

Neljänviljanpuuro

Juustoviipale Edam

Lounas

Nakkikastike

Peruna

Kaalifarmarinsalaatti

Lounas

Tonnikalapaistos

4-lajin vihannessekoitus

Porkkana-kyssäkaaliraaste

Lounas

Kasvispihvi

Lohkoperuna

Kermaviilikastike

Kiinankaali-persikkasalaatti

Lounas

Jauhelihaperunasoselaattikko

Jäävuori-herne-maissi-
paprikasalaatti**Lounas**

Seikeitto

Juusto

Juuresdippi

Grahamsämpylä

Lounas kasvisruoka

Juuresjalfrezi

Lounas kasvisruoka

Punajuuri-soijakiusaus

Lounas kasvisruoka**Lounas kasvisruoka**

Soijaperunasoselaattikko

Lounas kasvisruoka

Kesäkeitto

Välipala

Jogurtti marja/hedelmä

Juustoviipale

Kaurapala

Välipala

Mangokiisseli

Paprikarengas

Sämpylä Monivilja

Välipala

Lihapiirakka Kaura

Hedelmäpala

Välipala

Riisimuro

Marjainen hillosilmä

Parsakaali, pala

Välipala

Vatkattu mansikkapuuro

Kalkkunaleikkele

<u>Maanantai</u>	<u>Tiistai</u>	<u>Keskiviikko</u>	<u>Torstai</u>	<u>Perjantai</u>
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Mannapuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro
Vadelmakiisseli	Hedelmäpala Juustoviipale	Kananmuna	Persikkasose	Juustoviipale
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastike	Juustoinen porkkanasosekeitto	Broilerpyörykkä	Kasvislasagnette	Hernekeitto
Peruna	Raejuusto	Currykastike	Porkkana-ananassalaatti	Juusto
Papu mix	Karjalanpiirakka	Peruna		Rieska
Punajuurisalaatti	Tuorekurkku	Punakaali-persikkasalaatti		Tomaatti lohko
Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka
Papu-kasviscurry		Kasvispyörykkä		Kasvishernekeitto
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Kaakao	Liha-riisipasteija	Herukkakiisseli	Mustikkavanukas	Pannukakku
Sämpylä, porkkana	Banaani	Tomaattiviipale	Kukkakaalinuppu	Hillo
Juustoviipale				Hedelmäpala

Maanantai**Aamupala**

Mannapuuro

Vadelmakiisseli

Tiistai**Aamupala**

Ruishiutalepuuro

Hedelmäpala

Juustoviipale

Keskiviikko**Aamupala**

Ohrahiutalepuuro

Kananmuna

Torstai**Aamupala**

Kaurahiutalepuuro

Persikkasose

Perjantai**Aamupala**

Neljänviljanpuuro

Juustoviipale

Lounas

Kinkkukiusaus

Parsakaali

Keltainen kaalisalaatti

Lounas

Kalkkunasuikalekastike

Ohraryyni

Mustaherukkahillo

Kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti

Lounas

Porsaanliha-juureskeitto

Juusto

Tuorepala

Lounas

Kapteenin kalakuviot

Perunasose

Sekavihannes

Punajuuri-kukkakaali-
omenasalaatti**Lounas**

Ohrasuurimopuuro

Marjakiisseli

Kinkkuleike

Juuresdippi, kaurapala

Lounas kasvisruoka

Välimeren kasvisvuoka

Lounas kasvisruoka

Kasvisstroganoff

Lounas kasvisruoka

Quorn rouhe-kasviskeitto

Lounas kasvisruoka

Vegekebakko

Lounas kasvisruoka

Punajuuri-soijakiusaus

Välipala

Jogurtti

Omena

Kauraleipä

Välipala

Karjalanpiirakka

Juustoviipale

Appelsiinilohko

Välipala

Porkkanatikka

Suklaakiisseli

Välipala

Ruusunmarjakiisseli

4-viljanvuokaleipä viipale

Paprikarengas

Välipala

Kaakao

Sämpylä

Tuorekurkku

Maanantai**Aamupala**

Mannapuuro

Mustikkakeitto

Tiistai**Aamupala**

Ruishiutalepuuro

Paprikalohko

Keskiviikko**Aamupala**

Ohrahiutalepuuro

Kananmuna

Torstai**Aamupala**

Kaurahiutalepuuro

Hedelmäpala

Perjantai**Aamupala**

Neljänviljanpuuro

Juustoviipale

Lounas

Jauhelihapihvi

Ruskeakastike

Kukkakaali

Peruna Coleslaw salaatti

Lounas

Veriohukainen

Valkokastike, perunat

Puolukkahillo

Porkkanaraaste

Lounas

Aurinkovuoren makaronilaatikko

Punakaali-valkokaali-
mandariinisalaatti**Lounas**

Kalapyörykkä

Peruna

Tillikastike

Porkkanakuutio

Jäävuori-paprika-kurkkusalaatti

Lounas

Lempeä kanakeitto

Juustoviipale

Ruisvuokaleipä

Juuresdippi

Lounas kasvisruoka

Porkkananappi

Pinaattikastike

Lounas kasvisruoka

Kasviskääryle

Lounas kasvisruoka**Lounas kasvisruoka**

Kasvis-papukroketti

Lounas kasvisruoka

Kasvis minestronekeitto

Välipala

Viili

Sämpylä Kaura

Lanttudippi

Välipala

Hedelmärahka

Parsakaali, pala

Välipala

Vaniljakiisseli

Marjasekoitus

Välipala

Marjapuuro

Välipala

Pizza pala

<u>Maanantai</u>	<u>Tiistai</u>	<u>Keskiviikko</u>	<u>Torstai</u>	<u>Perjantai</u>
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Mannapuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro
Hedelmäkiisseli	Tomaattiviipale	Kananmuna	Hedelmäpala	Juustoviipale
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Pyttipannu	Lihakeitto	Juustoinen broilerin jauhelihakastike	Pinaattiohukainen	Makkarakeitto
Kurkkuinen salaatti	Tomaatti	Peruna	Perunasose	Rössypottu
	Juusto	Parsakaali	Vihersalaatti	Ruisvuokaleipä
	Ruispala	Raastekimara	Puolukkahillo	Juusto
				Kauden hedelmä
Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka
Kasvispyttipannu	Mifu-kasviskeitto	Härkäpapubolognese		Kasvisnakkikeitto
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Jogurtti	Jogurttijälkiruoka	Mansikkakiisseli	Kaakao	Sekamarjakiisseli
Sämpylä Graham	Hedelmäpala	Kaurapala	Karjalanpiirakka	Kurkkupölkky
			Juustoviipale	
			Kurkkuviipale	

