

Runkolista 2021/2022
KOULUT

31/37/43/49/3/9/15/21/27

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro Juusto Kurkkuviipale	Neljänviljan puuro kinkkujuustotahna Vesimeloni kolmio Sämpylä	Vehnähiutalepuuro Voileipäkinkku Tomaatti viipale	Ruishiutalepuuro Kaiservursti Paprikarengas	Riisihutalevelli Kinkkumakkara Hedelmäpala
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broilericurry Ohrasuurimo Uunijuurekset Punajuuri-omenasalaatti	Kirjolohikiusaus Herne Jäävuori-tomaatti-persikka-salaatti	Jauhelihapihvi Peruna (kuoriperuna) Ruskeakastike Porkkanakuutio Kaali-puolukkasalaatti	Tyrnävän myllyn ohrapuuro Vadelma-mustaherukkakiisseli Juusto Ruisvuokaleipä	Hernekeitto Perunarieska Juusto Tomaatti
Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka		Lounas kasvisruoka
Papu-kasviscurry	Punajuuri-kasviskuisaus	Papu-linssipihvi		Kasvishernekeitto
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Luonnonjogurtti Marjainen hillosilmä	Ruusunmarjakiisseli Kaurapala	Karjalanpiirakka Munavoi	Marjaviili Omena	Ohukainen Mansikkahillo

Runkolista 2021/2022
KOULUT

32/38/44/50/4/10/16/22/28

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala Kaurapuuro Voileipäkinkku Tomaatti	Aamupala Vehnähiutalevelli Juusto Paprikarengas	Aamupala Ohrahiutalepuuro Lihahyytelö Kurkkuviipale	Aamupala Ruishiutalepuuro Herukkakiisseli Kinkkumakkara	Aamupala Neljänviljanhiutalepuuro Raparperi-mansikkakiisseli kinkkujuustotahna
Lounas Sadonkorjaajan broilerkeitto Juustoviipale Omena Ruispuikula	Lounas Lihapyörykkä Peruna Parsakaali Ruskeakastike Jäävuori-porkkana-kesäkurpitsa-salaatti	Lounas Tonnikalapaistos Kaali-punajuurisalaatti	Lounas Nakkikastike Peruna Maissi Porkkana-ananas-salaatti	Lounas Pinaattikeitto Kananmuna Riisipiirakka Kurkkuviipale
Lounas kasvisruoka Tomaatti-linssikeitto	Lounas kasvisruoka Boltsipyörykkä	Lounas kasvisruoka Kasvis-pastapaistos	Lounas kasvisruoka Juures Jafrezi	
Välipala Sämpylä Hedelmäviili	Välipala Vadelmakiisseli Porkkanadippi	Välipala Mangorahka Paprikalohko	Välipala Raparperi-mansikkakiisseli	Välipala Jogurtti luomu maustamaton Marjainen hillosilmä

Runkolista 2021/2022
KOULUT

33/39/45/51/5/11/17/23/29

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala Kaurapuuro Voileipäkinkku Kurkkuviipale	Aamupala Neljänviljan puuro Juusto Tuorepala Sämpylä	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kinkkumakkara Tomaatti viipale	Aamupala Ruishiutalepuuro Kaiservursti kevyt Hedelmäpala	Aamupala Mannapuuro Broilerileikkele Paprikalohko
Lounas Jauhelihakastike Peruna (kuoriperuna) Porkkanaviipale Valkokaali-kurkkusalaattia	Lounas Keltainen uunikala Peruna Jäävuori-tomaatti-kurkku-salaatti	Lounas Juustoinen porkkanasosekeitto Raejuusto Grahamsämpylä Omena	Lounas Liha-makaronilaatikko Porkkana-paprika-kurkkusalaatti	Lounas Lihakeitto Juusto Ruisleipä
Lounas kasvisruoka Härkäpabolognese	Lounas kasvisruoka Tofu-kasvispata		Lounas kasvisruoka Kasvismakaronilaatikko	Lounas kasvisruoka Härkiskeitto
Välipala Juusto Sämpylä Persikkakiisseli	Välipala Vaniljakiisseli Marjainen hillosilmä	Välipala Ananas-sitruunakiisseli Kukkakaalinuppu	Välipala Suklaakiisseli Paprikapala	Välipala Marjarahka

Runkolista 2021/2022
KOULUT

34/40/46/52/6/12/18/24/30

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala Kaurapuuro Kurkkuviipale Leikkele	Aamupala Neljänviljan puuro Kinkkumakkara Tuorepala	Aamupala Ohrahiutalepuuro Tomaatti Voileipäkinkku	Aamupala Ruishiutalepuuro Paprikarengas Leikkele	Aamupala Vehnähiutalepuuro Kurkkuviipale kinkkujuustotahna
Lounas Lohikeitto Juusto Perunalimppu	Lounas Punajuuripihvi Lohkoperuna Kermaviilikastike Kaali-kesäkurpitsa-mandariinisalaatti	Lounas Mangobroilerkastike Maissi Peruna Jäävuori-ananas-salaatti	Lounas Jauhemaxsapihvi Peruna Ruskea kastike Tuoresalaatti	Lounas Jauheliuhaperunasoselaattikko Ruusukaali Porkkanaraaste
Lounas kasvisruoka Kasvissosekeitto		Lounas kasvisruoka Quorn-kastike	Lounas kasvisruoka Kasviskääryle Valkokastike	Lounas kasvisruoka Kasvis-perunasoselaattikko
Välipala Luonnonjogurtti Mangose Hedelmäpala	Välipala Jäätelö Sämpylä Leikkele	Välipala Mansikkarahka Kyssäkaali	Välipala Kauralihapiirakka Kurkkupölkky	Välipala Makuviili Parsakaalipala

Runkolista 2021/2022
KOULUT

35/41/47/1/7/13/19/25

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala Kaurapuuro Kinkkumakkara Kurkkuviipale	Aamupala Neljänviljan puuro Tomaatti viipale Kinkkujuustotahna	Aamupala Riisimuro Leikkele Kurkkuviipale Kaakao	Aamupala Ruishiutalepuuro Paprikarengas Kinkkumakkara	Aamupala Vehnähiutalepuuro Voileipäkinkku Tomaatti viipale
Lounas Jauhelihakeitto Suolakurkku Juusto Kaurapala	Lounas Uunimakkara Perunasose Kurkkuinen kaalisalaatti	Lounas Hot tomatoes -broilerkastike Ohrasuurimo Maissi Hedelmäinen kaalisalaatti	Lounas Kapteenin kalakuvio Perunasose Herne Porkkanaraaste	Lounas Aurinkovuoren makaronilaatikko Jäävuori-maissi-meloni-salaatti
Lounas kasvisruoka Mifu-kasviskeitto	Lounas kasvisruoka Kasvisnäkki	Lounas kasvisruoka Välimeren kasviskastike	Lounas kasvisruoka Punajuuripihvi	
Välipala Sämpylä Tuorejuusto Mansikkakiisseli	Välipala Vatkattu mustaherukkapuuro Kukkakaalinuppu	Välipala Suklaakiisseli Hedelmäpala	Välipala Persikkakiisseli Lanttupölkky	Välipala Mandariini Viili

Runkolista 2021/2022
KOULUT

36/42/48/2/8/14/20/26

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala Kaurapuuro Kinkkumakkara Kurkkuviipale	Aamupala Neljänviljan puuro Juustoviipale Tomaatti viipale	Aamupala Orahiutalepuuro Hedelmäpala kinkkujuustotahna	Aamupala Ruishiutalepuuro Juustoviipale Paprikarengas	Aamupala Vehnähiutalepuuro Broilerileikkele Kurkkuviipale
Lounas Pinaattiohukainen Porkkana-perunasose Puolukkahillo Kaali-ananassalaatti	Lounas Palapaisti Peruna Kukkakaali Jäävuori-tomaatti-kurkku-salaatti	Lounas Juustoinen seikeitto Rieska Kurkku	Lounas Broilerherkku Porkkana Mustaherukkahillo Jäävuori-paprika-maissisalaatti	Lounas Makkarakeitto Ruisleipä Juusto Tomaatti viipale
	Lounas kasvisruoka Kasvisstroganoff	Lounas kasvisruoka Juustoinen kasviskeitto	Lounas kasvisruoka Kasvislasagnette	Lounas kasvisruoka Kasvisnakkikeitto
Välipala Jogurtti Sämpylä Graham Tuorejuusto ruohosipuli	Välipala Syyskiisseli Vesimeloni pala	Välipala Omenakiisseli Parsakaali, pala	Välipala Hedelmäsalaatti Porkkanapölkky	Välipala Paprikalohko Kuningatarpiirakka