

Vieremän koulut kevät vk 2-7 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

09.01.2023 - 17.02.2023

sivu 1

**Viikko 2**

Maanantai 09.01.2023

Tiistai 10.01.2023

Keskiviikko 11.01.2023

Torstai 12.01.2023

Perjantai 13.01.2023

Maanantai 09.01.2023	Tiistai 10.01.2023	Keskiviikko 11.01.2023	Torstai 12.01.2023	Perjantai 13.01.2023
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Jauheliha-perunasoselaatikko L,G	Hernekeitto M,G	Mango-appelsiini broileripata L,G	Lihakeitto M,G	Pinaattiohukainen L
Juureskuutiot	Juusto Edam	Kierremakaroni	Talon sämpylä*	Peruna*
Punajuuri-omenasalaatti	Tomaatti	Mustaherukkahillo*	Juusto Gouda	Vaaleakastike L,G
Salaatinkastike Hunaja-sinappi	Pannukakku L	Porkkanaraaste	Kurkku	Punaherukkahillo*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Mansikkahillo*	Salaatinkastike Hunaja-sinappi	Appelsiini	Vesimeloni-kurkku-salaattisekoitussalaatti
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Salaatinkastike Hunaja-sinappi
				Näkkileipä, levite, rasvaton maito
<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	
Klementiini	Ruisleipä*	Viihis Vadelma-mansikka L,G	Talon sämpylä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Tomaatti	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Gouda	
	Juusto Edam		Kurkku	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

**Viikko 3**

Maanantai 16.01.2023

Tiistai 17.01.2023

Keskiviikko 18.01.2023

Torstai 19.01.2023

Perjantai 20.01.2023

Maanantai 16.01.2023	Tiistai 17.01.2023	Keskiviikko 18.01.2023	Torstai 19.01.2023	Perjantai 20.01.2023
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Lasagne L	Pinaattivelli L	Kalkkunakermakastike L,G	Lapin Ukon riistakeitto L,G	Kirjolohikiusaus M,G
Keräkaali-banaanisalaatti	Kananmuna	Peruna*	Aurinkoleipä*	Punajuuri-raejuustosalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi	Riisipiirakka* L	Mustaherukkahillo*	Juusto Oltermanni	Salaatinkastike Hunaja-sinappi
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Balkanleikkele	Porkkana-ananasraaste	Friseesalaatti	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
	Tomaatti	Salaatinkastike Hunaja-sinappi	Klementiini	
	Marjakiisseli*	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			
<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	
Omena	Riisipiirakka L	Jogurtti Vadelma L,G	Aurinkoleipä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Balkanleikkele	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Oltermanni	
	Tomaatti		Kurkku	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut kevät vk 2-7 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

09.01.2023 - 17.02.2023

sivu 2

**Viikko 4**

Maanantai 23.01.2023

**Lounas**

Kalapuikot L, G  
Kermaviilikastike L,G  
Perunamuusi\* L,G  
Kiinankaali-kesäkurpitsa-persikka  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Appelsiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 24.01.2023

**Lounas**

Mannapuuro L  
Marjakiisseli\*  
Ruisleipä\*  
Palvikinkku\*  
Tomaatti  
Banaani  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Ruisleipä\*  
Palvikinkku\*  
Tomaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 25.01.2023

**Lounas**

Jauhelihapizza L  
Keräkaali-herne-maissi-paprika  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Mansikkarahka\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 26.01.2023

**Lounas**

Makkarakeitto M,G  
Kauraeväsvuoka\*  
Juusto Edam  
Maustekurkku  
Mango-ananaskiisseli  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Kauraeväsvuoka\*  
Juusto Edam  
Maustekurkku  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 27.01.2023

**Lounas**

Broileri-pastavuoka L  
Punaherukkahillo\*  
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 5**

Maanantai 30.01.2023

**Lounas**

Kebab stroganoff L  
Peruna\*  
Hedelmäinen kaalisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Banaani  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 31.01.2023

**Lounas**

Perunavelli\* L,G  
Ruissihtivuoka\*  
Kananmuna  
Maksamakkara  
Paprika  
Marjasalaatti\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Ruissihtivuoka\*  
Maksamakkara  
Paprika  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 01.02.2023

**Lounas**

Broilerikiusaus L,G  
Mustaherukkahillo\*  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Viihis hedelmäpomme L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 02.02.2023

**Lounas**

Kalastajan kirjolohikeitto L,G  
Ruisleipä\*  
Juusto Edam  
Kurkku  
Appelsiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Ruisleipä\*  
Juusto Edam  
Kurkku  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 03.02.2023

**Lounas**

Kasvispyörykkä M,G  
Tomaattikastike M,G  
Kierremakaroni  
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-mandariini  
Runebergintorttu L,G  
Kahvi/mehu  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut kevät vk 2-7 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

09.01.2023 - 17.02.2023

sivu 3

**Viikko 6**

Maanantai 06.02.2023

Tiistai 07.02.2023

Keskiviikko 08.02.2023

Torstai 09.02.2023

Perjantai 10.02.2023

**Lounas**

Kalamurekepihvi\* L,G  
Tillikastike L,G  
Perunamuusi\* L,G  
Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Ohraryynipuuro L  
Mustikkakiisseli\*  
Porkkanavuokaleipä\*  
Kalkkunaleike  
Friseesalaatti  
Omena  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Pyttipannu M,G  
Kananmuna, paistettu  
Kurkkusalaatti  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Broileri-currykeitto L,G  
Talon sämpylä\*  
Juusto Gouda  
Kurkku  
Jogurtti L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Kirjolohi-pastavuoka L  
Punajuuri-melonisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Aurinkoleipä\*  
Kalkkunaleike  
Friseesalaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Mustikkarahka\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Talon sämpylä\*  
Juusto Gouda  
Kurkku  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 7**

Maanantai 13.02.2023

Tiistai 14.02.2023

Keskiviikko 15.02.2023

Torstai 16.02.2023

Perjantai 17.02.2023

**Lounas**

Lihapyörykkä L,G  
Kermakastike L,G  
Peruna\*  
Keräkaali-punasipuli-salaattivihannes  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Kasvissosekeitto L,G  
Perunarieskanen\*  
Keittokinkku  
Paprika  
Kaisersalaatti L  
Mansikkakiisseli\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito  
Suklaasydän

**Lounas**

Lihamakaronilaatikko L  
Puolukkasurvos\*  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Karjapaimenen keitto M  
Grahamvuoka\*  
Juusto Oltermanni  
Tomaatti  
Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Uunikala L,G  
Perunamuusi\* L,G  
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Omena  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Perunarieskanen\*  
Paprikasuikale  
Keittokinkku  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Jogurtti Banaani L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Grahamvuoka\*  
Juusto Oltermanni  
Tomaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito