

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2019
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

08.04.2019 - 31.05.2019

sivu 1

Viikko 15

Maanantai 08.04.2019

Lounas
Jauheliha-perunasoselaatikko L,G
Isot juureskuutiot
Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti

Välipala

Omena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 09.04.2019

Lounas
Riisipuuro L,G
Marjakiisseli*
Sihtileipä*
Palvikinkku
Paprika
Mandariini

Välipala

Sihtileipä*
Palvikinkku
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 10.04.2019

Lounas
Lihapyörykkä M,G
Kermakastike L,G
Peruna*
Porkkanaraaste
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Jogurtti Mansikka-vanilja luomu L
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 11.04.2019

Lounas
Kipparin kalakeitto* L,G
Ruisleipä*
Juusto Edam
Maustekurkku
Vispipuuro, puolukka*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Ruisleipä*
Juusto Edam
Maustekurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 12.04.2019

Lounas
Kinkkukiusaus L,G
Keräkaali-kurpitsa-porkkanasalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 16

Maanantai 15.04.2019

Lounas
Texmex kuhavuoka* L,G
Perunamuusi* L,G
Rapea salaatti-persikka-kaliforniamix
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Appelsiini
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 16.04.2019

Lounas
Pinaattivelli L
Kananmuna*
Riisipiirakka*
Keittokinkku
Tomaatti
Marjakiisseli*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Riisipiirakka*
Keittokinkku
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 17.04.2019

Lounas
Jauhelihapizza L
Porkkanaraaste
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Viihis Vadelma-mansikka
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 18.04.2019

Lounas
Broilerin paistileike M,G
Currykastike L,G
Peruna*
Punaherukkahillo
Parsakaali
Rapea salaatti-meloni-kurkku
Hedelmärahka L, G

Välipala

Hedelmärahka L, G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 19.04.2019

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2019
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

08.04.2019 - 31.05.2019

sivu 2

Viikko 17

Maanantai 22.04.2019

Tiistai 23.04.2019

Keskiviikko 24.04.2019

Torstai 25.04.2019

Perjantai 26.04.2019

Lounas

Kasvissosekeitto L,G
Perunarieska*
Balkanmakkara
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Greippi

Välipala

Perunarieska*
Balkanmakkara
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Broileripata M
Peruna*
Ohrhelmi
Mustaherukkahillo*
Porkkana-ananasraaste
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Jogurtti Vadelma luomu L
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Lapin Ukon riistakeitto L,G
Alexanderin leipä*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Klementiini
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Alexanderin leipä*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Jauhelihakiusaus L,G
Puolukkasurvos*
Keräkaali-punasipuli-papusalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 18

Maanantai 29.04.2019

Tiistai 30.04.2019

Keskiviikko 01.05.2019

Torstai 02.05.2019

Perjantai 03.05.2019

Lounas

Pinaattiohukainen
Peruna*
Vaaleakastike L,G
Punaherukkahillo*
Vesimeloni-kesäkurpitsa-kiinankaalisalaa:
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Päärynä
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Nakki M,G
Perunamuusi* L,G
Porkkanaraaste
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Sima M,G
Donitsi L

Välipala

Ruisleipä*
Kinkkumakkara
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Broilerikeitto, juustoinen L,G
Rouheseikaleipä*
Juusto Edam
Kurkku
Appelsiini kiisseli
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Rouheseikaleipä*
Juusto Edam
Kurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Lasagnette L
Rapea salaatti-paprika-suolakurkku
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2019
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

08.04.2019 - 31.05.2019

sivu 3

Viikko 19

Maanantai 06.05.2019	Tiistai 07.05.2019	Keskiviikko 08.05.2019	Torstai 09.05.2019	Perjantai 10.05.2019
Lounas Kalapyörykkä L Tillikastike L,G Perunamuusi* L,G Salaattipöytä Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Perunavelli* L,G Sihtileipä* Maksamakkara Salaattipöytä Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Mansikkapirtelö* L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Paella M,G Salaattipöytä Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kalkkunakeitto M,G Viljakassämpylä* Juusto Gouda Salaattipöytä Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Jogurtti L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Koskenlaskija bataatti-papupihvi L,G Juustokastike L,G Peruna* Salaattipöytä Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Banaani Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Sihtileipä* Maksamakkara Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Viillis Banaani Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Viljakassämpylä* Juusto Gouda Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 20

Maanantai 13.05.2019	Tiistai 14.05.2019	Keskiviikko 15.05.2019	Torstai 16.05.2019	Perjantai 17.05.2019
Lounas Kinkku-juustokastike L,G Kierremakaroni Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Ohraryynipuuro L Mansikkakiisseli* Perunarieska* Kalkkunaleike Ruukkusalaatti Päärynä Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kebabkuisaus L,G Puolukkasurvos* Porkkanaraaste Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kirjolohi-seikeitto L,G Ruisleipä* Juusto Edam Kurkku Omena Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Keväinen broilerwokki Nuudeli M Mustaherukkahillo* Vesimeloni-kurkku-salaattisekoitussalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Klementiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Perunarieska* Kalkkunaleike Ruukkusalaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Mustikkarahka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruisleipä* Juusto Edam Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2019
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

08.04.2019 - 31.05.2019

sivu 4

Viikko 21

Maanantai 20.05.2019

Lounas
Kalakasari L,G
Riisi-ruisseos
Punajuuripaistos L,G koskenlaskija
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Omena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 21.05.2019

Lounas
Mannapuuro L
Grahampiiirakka, kasvistäytteinen M
Juusto Edam
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Mansikka-raparperikiisseli*

Välipala

Ruisleipä*
Tomaatti
Juusto Edam
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 22.05.2019

Lounas
Jauheliha-makaronilaatikko L
Puolukkasurvos*
Porkkanaraaste
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Jogurtti Mansikka-vanilja luomu L
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 23.05.2019

Lounas
Siskonmakkarakeitto M,G
Maalaispolakkavuoka*
Juusto Oltermanni
Paprika
Vispipuuro, mustaherukka*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Maalaispolakkavuoka*
Juusto Oltermanni
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 24.05.2019

Lounas
Kapteenin kalakuviot M, MSC
Remouladekastike L,G
Perunamuusi* L,G
Punajuuri-raejuustosalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 22

Maanantai 27.05.2019

Lounas
Broilerikiusaus L,G
Punaherukkahillo*
Kiinankaali-kesäkurpitsa-persikka
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Banaani
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 28.05.2019

Lounas
Riisipuuro L,G
Marjakiisseli*
Sihtileipä*
Palvikinkku
Paprika
Mandariini
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Sihtileipä*
Palvikinkku
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 29.05.2019

Lounas
Järvikalapihvi* L,G
Kermaviilikastike L,G
Perunamuusi* L,G
Porkkanaraaste
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Viihis Mansikka-banaani L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 30.05.2019

Perjantai 31.05.2019

Lounas
Hampurilainen L
Tomaatti-kurkkusalaatti Coleslaw-kastikke
Näkkileipä, levite, rasvaton maito