

Vieremän koulut kevät vk 8-14 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

20.02.2023 - 07.04.2023

sivu 1

**Viikko 8**

Maanantai 20.02.2023

**Lounas**  
Jauheliha-perunasoselaatikko L,G  
Juureskuutiot  
Punajuuri-omenasalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 21.02.2023

**Lounas**  
Hernekeitto M,G  
Juusto Edam  
Tomaatti  
Laskiaispullat L  
Kaakao L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

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

Keskiviikko 22.02.2023

**Lounas**  
Mango-appelsiini broileripata L,G  
Kierremakaroni  
Mustaherukkahillo\*  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Viihis Vadelma-mansikka L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 23.02.2023

**Lounas**  
Lihakeitto M,G  
Talon sämpylä\*  
Juusto Gouda  
Maustekurkku  
Appelsiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

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

Perjantai 24.02.2023

**Lounas**  
Pinaattiohukainen L  
Peruna\*  
Vaaleakastike L,G  
Punaherukkahillo\*  
Vesimeloni-kurkku-salaattisekoitussalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 9**

Maanantai 27.02.2023

**Lounas**  
Lasagne L  
Keräkaali-banaanisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Omena  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 28.02.2023

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

**Välipala**

Riisipiirakka L  
Balkanleikkele  
Tomaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 01.03.2023

**Lounas**  
Kalkkunakermakastike L,G  
Peruna\*  
Mustaherukkahillo\*  
Porkkana-ananasraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Jogurtti Mansikka L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 02.03.2023

**Lounas**  
Lapin Ukon riistakeitto L,G  
Aurinkoleipä\*  
Juusto Oltermanni  
Friseesalaatti  
Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Aurinkoleipä\*  
Juusto Oltermanni  
Kurkku  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 03.03.2023

**Lounas**  
Kirjolohikiusaus M,G  
Punajuuri-raejuustosalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut kevät vk 8-14 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

20.02.2023 - 07.04.2023

sivu 2

**Viikko 10**

Maanantai 06.03.2023

Tiistai 07.03.2023

Keskiviikko 08.03.2023

Torstai 09.03.2023

Perjantai 10.03.2023

**Viikko 11**

Maanantai 13.03.2023

Tiistai 14.03.2023

Keskiviikko 15.03.2023

Torstai 16.03.2023

Perjantai 17.03.2023

**Lounas**

Kebab stroganoff L  
Peruna\*  
Keräkaali-puolukkasalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

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

**Lounas**

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

**Lounas**

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

**Lounas**

Kasvispyörykkä M,G  
Tomaattikastike M,G  
Kierremakaroni  
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Banaani  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Ruissihtivuoka\*  
Maksamakkara  
Paprika  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Viillis Persikka L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

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

**Viikko 12**

Maanantai 20.03.2023

Tiistai 21.03.2023

Keskiviikko 22.03.2023

Torstai 23.03.2023

Perjantai 24.03.2023

**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**

Pytipannu 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**

Porkkanavuokaleipä\*  
Kalkkunaleike  
Friseesalaatti

**Välipala**

Mustikkarahka\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Talon sämpylä\*  
Juusto Gouda  
Kurkku

Vieremän koulut kevät vk 8-14 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

20.02.2023 - 07.04.2023

sivu 3

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 13**

Maanantai 27.03.2023

Tiistai 28.03.2023

Keskiviikko 29.03.2023

Torstai 30.03.2023

Perjantai 31.03.2023

**Lounas**

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

**Lounas**

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

**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**

Lihapyörykkä L,G  
Kermakastike L,G  
Peruna\*  
Keräkaali-punasipuli-salaattivihannes  
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

**Viikko 14**

Maanantai 03.04.2023

Tiistai 04.04.2023

Keskiviikko 05.04.2023

Torstai 06.04.2023

Perjantai 07.04.2023

**Lounas**

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

**Lounas**

Riisipuuro L,G  
Marjakiisseli\*  
Ruisleipä\*  
Palvikinkku\*  
Maustekurkku  
Banaani  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

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

**Lounas**

Broilerin paistileike M,G  
Currykastike L,G  
Peruna\*  
Yrttiporkkanat  
Mustaherukkahillo\*  
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne  
Salaattijuusto L,G  
Hedelmärahka L, G  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Ylä-Savon kunnat

**Välipala**

**Välipala**

**Välipala**

**Välipala**

**Vieremän koulut kevät vk 8-14 2023**  
**\*-merkityt lähituotteita**

<b>Ruokalista</b>	
<b>20.02.2023 - 07.04.2023</b>	sivu 4

Appelsiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

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

Mansikkarahka\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

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