

Vieremän koulut syksy 2022 vk 44-49
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

31.10.2022 - 09.12.2022

sivu 1

Viikko 44

Maanantai 31.10.2022

Lounas
Kirjolohi-perunasosevuoka L,G
Punajuuri-melonisalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Omena Suomi
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 01.11.2022

Lounas
Hernekeitto M,G
Juusto Edam
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Pannukakku* L
Mansikkahillo*

Välipala

Pannukakku L
Mansikkahillo*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 02.11.2022

Lounas
Lihapyörykkä L,G
Kermakastike L,G
Peruna*
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Jogurtti banaani L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 03.11.2022

Lounas
Kirjolohi-seikeitto L,G
Ruistähkäviipaleet*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Mansikka-raparperikiisseli*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Ruistähkäviipaleet*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 04.11.2022

Lounas
Kinkkukiusaus L,G
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 45

Maanantai 07.11.2022

Lounas
Kalamurekepihvi* L,G
Kermaviilikastike L,G
Perunamuusi* L,G
Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Banaani
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 08.11.2022

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

Välipala

Riisipiirakka* L
Keittokinkku
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 09.11.2022

Lounas
Kinkku-ananaspizza L
Keräkaali-herne-maissi-paprika
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

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

Torstai 10.11.2022

Lounas
Lihakeitto M,G
Porkkanavuoka*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Omena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Porkkanavuoka*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 11.11.2022

Lounas
Broileri-perunasosevuoka L,G
Mustaherukkahillo
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut syksy 2022 vk 44-49
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

31.10.2022 - 09.12.2022

sivu 2

Viikko 46

Maanantai 14.11.2022	Tiistai 15.11.2022	Keskiviikko 16.11.2022	Torstai 17.11.2022	Perjantai 18.11.2022
Lounas Kirjolohi-pastavuoka L Punajuuri-raejuustosalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Mannapuuro L Grahamlihapirakka M Juusto Gouda Paprika Marjakiisseli* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Jauhelihakiusaus L,G Puolukkasurvos* Kiinankaali-kesäkurpitsa-persikka Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Nakkikeitto M,G Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Luumu Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kalamureke L Tillikastike L,G Peruna* Rapea salaatti-meloni-kurkku Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Klementiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Sekaleipävuoka* Juusto Gouda Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Mustikkarahka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 47

Maanantai 21.11.2022	Tiistai 22.11.2022	Keskiviikko 23.11.2022	Torstai 24.11.2022	Perjantai 25.11.2022
Lounas Lihamakaronilaatikko L Keräkaali-puolukkasalaatti* Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Perunavelli L,G Ruistähkäviipaleet* Maksamakkara Kananmuna Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito Marjakiisseli*	Lounas Pinaattiohukainen L Vaaleakastike L,G Peruna* Punaherukkahillo Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kolmen kalan keitto L,G Ruissihtivuoka* Juusto Edam Kurkku Vispipuuro, puolukka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Mango-appelsiini broileripata L,G Kierremakaroni Punakaali-mustaherukkasalaatti* Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruistähkäviipaleet* Maksamakkara Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Jogurtti mansikka L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruissihtivuoka* Juusto Edam Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut syksy 2022 vk 44-49
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

31.10.2022 - 09.12.2022

sivu 3

Viikko 48

Maanantai 28.11.2022

Tiistai 29.11.2022

Keskiviikko 30.11.2022

Torstai 01.12.2022

Perjantai 02.12.2022

Lounas

Paneerattu kalarulla L
Remouladekastike M,G
Perunamuusi* L,G
Punajuuri-omenasalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Ohraryynipuuro L
Marjakiisseli*
Ruisvuoka*
Balkanleikkele
Paprika
Omena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Kaalilaatikko M,G
Puolukkasurvos*
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Jauhelihakeitto M,G
Talon sämpylä*
Juusto Gouda
Tomaatti
Juurespala
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Juustoinen possupata L,G
Peruna*
Yrttiporkkanat
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Salaattijuustokuutio L,G
Mustikkarahka*
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Luumu
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Ruisvuoka*
Balkanleikkele
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Viilis Omena-päärynä L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Talon sämpylä*
Juusto Gouda
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 49

Maanantai 05.12.2022

Tiistai 06.12.2022

Keskiviikko 07.12.2022

Torstai 08.12.2022

Perjantai 09.12.2022

Lounas

Uunimakkara* M,G
Perunamuusi* L,G
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Broilerikeitto, juustoinen L,G
Aurinkoleipä*
Juusto Edam
Tomaatti
Jogurtti Kausimaku L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Kasvispyörykkä L,G
Paprikakastike L,G
Peruna*
Tomaatti-kesäkurpitsa-kiinankaalisalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Marjarahka* L,G
Näkkileipä, rasva ja maito

Välipala

Aurinkoleipä*
Juusto Edam
Tomaatti
Näkkileipä, rasva ja maito