

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

10.04.2023 - 02.06.2023

sivu 1

**Viikko 15**

Maanantai 10.04.2023

Tiistai 11.04.2023

Keskiviikko 12.04.2023

Torstai 13.04.2023

Perjantai 14.04.2023

**Lounas**

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

**Välipala**

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

**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

**Lounas**

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

**Välipala**

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

**Lounas**

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

**Viikko 16**

Maanantai 17.04.2023

Tiistai 18.04.2023

Keskiviikko 19.04.2023

Torstai 20.04.2023

Perjantai 21.04.2023

**Lounas**

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

**Välipala**

Omena  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

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

**Välipala**

Riisipiirakka L  
Balkanleikkele  
Tomaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

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

**Välipala**

Jogurtti Mansikka L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

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

**Välipala**

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

**Lounas**

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

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

10.04.2023 - 02.06.2023

sivu 2

**Viikko 17**

Maanantai 24.04.2023

**Lounas**  
Kalamurekepihvi\* L,G  
Remouladekastike M,G  
Perunamuusi\* L,G  
Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti

Tiistai 25.04.2023

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

Keskiviikko 26.04.2023

**Lounas**  
Riistakiusaus L,G  
Puolukkahillo\*  
Keräkaali-porkkanasalaatti

Torstai 27.04.2023

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

Perjantai 28.04.2023

**Lounas**  
Tortillat broileritäytteellä L  
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku  
Sima  
Donitsi L  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Porkkanavuokaleipä\*  
Kalkkunaleike  
Paprika  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Marjarahka L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

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

**Viikko 18**

Maanantai 01.05.2023

Tiistai 02.05.2023

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

Keskiviikko 03.05.2023

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

Torstai 04.05.2023

**Lounas**  
Kalastajan järvikalakeitto L,G  
Ruiseväisleipä\*  
Juusto Edam  
Kurkku  
Appelsiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 05.05.2023

**Lounas**  
Kanapyörykkä M,G  
Currykastike L,G  
Peruna\*  
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Ruissihtivuoka\*  
Maksamakkara  
Paprika  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Viillis Persikka L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

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

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

10.04.2023 - 02.06.2023

sivu 3

**Viikko 19**

Maanantai 08.05.2023

**Lounas**  
Kalkkunakiusaus L,G  
Punaherukkahillo\*  
Salaattibuffet  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 09.05.2023

**Lounas**  
Kasvissosekeitto L,G  
Perunarieskanen\*  
Keittokinkku  
Salaattibuffet  
Mansikkakiisseli\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Perunarieskanen\*  
Paprikasuikale  
Keittokinkku  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 10.05.2023

**Lounas**  
Kirjolohti-pastavuoka L  
Salaattibuffet  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Mustikkarahka\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 11.05.2023

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

**Välipala**

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

Perjantai 12.05.2023

**Lounas**  
Kalahampurilainen L  
Salaattibuffet  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 20**

Maanantai 15.05.2023

**Lounas**  
Lihamakaronilaatikko L  
Puolukkasurvos\*  
Rapea salaatti-meloni-kurkku  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Omena  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 16.05.2023

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

**Välipala**

Riisipiirakka L  
Balkanleikkele  
Tomaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 17.05.2023

**Lounas**  
Uunikala L,G  
Perunamuusi\* L,G  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Jogurtti Banaani L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 18.05.2023

**Lounas**  
Jauheliinakastike M  
Kierremakaroni  
Keräkaali-punasipuli-salaattivihannes  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 19.05.2023

Vieremän koulut kevät vk 15-22 2023  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

10.04.2023 - 02.06.2023

sivu 4

**Viikko 21**

Maanantai 22.05.2023

**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 23.05.2023

**Lounas**

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

**Välipala**

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

Keskiviikko 24.05.2023

**Lounas**

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

**Välipala**

Mansikkarahka\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 25.05.2023

**Lounas**

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

**Välipala**

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

Perjantai 26.05.2023

**Lounas**

Keväinen broilerwokki M,G  
Täysjyväriisi  
Mustaherukkahillo\*  
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 22**

Maanantai 29.05.2023

**Lounas**

Texmex-jauhelihakiusaus L,G  
Punajuuri-melonisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 30.05.2023

**Lounas**

Mannapuuro L  
Mansikkakiisseli\*  
Perunarieskanen\*  
Keittokinkku  
Paprikasuikale  
Banaani  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Perunarieskanen\*  
Keittokinkku  
Paprikasuikale  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 31.05.2023

**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 01.06.2023

**Lounas**

Juustoinen kirjolohikeitto L,G  
Ruisleipä\*  
Juusto Edam  
Tomaatti  
Jogurtti L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

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

Perjantai 02.06.2023

**Lounas**

Hampurilainen L  
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku  
Kurkkusalaatti  
Hampurilaismajoneesi L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito