

Vieremän koulut syksy 2019 vk 45-51
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

04.11.2019 - 20.12.2019

sivu 1

Viikko 45

Maanantai 04.11.2019

Lounas
Jauhelihakastike M
Makaroni Kierre tumma
Peruna*
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 05.11.2019

Lounas
Riisipuuro L,G
Mustikkakiisseli*
Perunarieska*
Palvikinkku
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 06.11.2019

Lounas
Broilerikiusaus L,G
Mustaherukkahillo*
Porkkana-ananassalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 07.11.2019

Lounas
Lihakeitto M,G
Rouhesekavuoka*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Mansikka-raparperikiisseli*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 08.11.2019

Lounas
Maissipyörykkä L,G
Paprikastike L,G
Peruna*
Tomaatti-kesäkurpitsa-kiinanakaalisalaatti
Salaattijuustokuutio L,G
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Omena Suomi
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Perunarieska*
Palvikinkku
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Jogurtti Vadelma luomu L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Rouhesekavuoka*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 46

Maanantai 11.11.2019

Lounas
Kalkkunakermakastike L,G
Ohrhelmi
Peruna*
Punakaali-mustaherukkasalaatti*
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 12.11.2019

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

Keskiviikko 13.11.2019

Lounas
Kaali-jauhislaatikko M,G
Puolukkasurvos*
Rapea salaatti-paprika-suolakurkku
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 14.11.2019

Lounas
Järvikalakeitto* L,G
Täysruisleipä*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Vispipuuro, puolukka*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 15.11.2019

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

Välipala

Banaani
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Riisipiirakka*
Maksamakkara
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

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

Välipala

Täysruisleipä*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut syksy 2019 vk 45-51
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

04.11.2019 - 20.12.2019

sivu 2

Viikko 47

Maanantai 18.11.2019	Tiistai 19.11.2019	Keskiviikko 20.11.2019	Torstai 21.11.2019	Perjantai 22.11.2019
Lounas Kirjolahikiusaus L,G Isot juureskuutiot Punajuuri-omenasalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Mannapuuro L Grahamkasvispiirakka M Juusto Gouda Paprika Marjakiisseli* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Broileri-pastavuoka L Punaherukkahillo Keräkaali-vesimelonisalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Lapin Ukon riistakeitto L,G Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Seilorin Turska kalaleike M Hollandaisekastike L,G Perunamuusi* L,G Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Klementiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Maalaispolakka* Kalkkunaleike Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Mustikkarahka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 48

Maanantai 25.11.2019	Tiistai 26.11.2019	Keskiviikko 27.11.2019	Torstai 28.11.2019	Perjantai 29.11.2019
Lounas Jauheliha-makaronilaatikko L Puolukkasurvos* Paprika-kesäkurpitsa-kiinankaalisalatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Hernekeitto M,G Juusto Gouda Tomaatti Pannukaku L Mansikkahillo* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Appelsiini-sitruunakala M Sitruunakastike L,G Peruna* Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Karjapaimenen keitto M Maalaispolakkavuoka* Juusto Edam Kurkku Luumu Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Paella M,G Rapea salaatti-tomaatti-kurkku Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Pannukaku L Mansikkahillo* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Jogurtti Mansikka-vanilja luomu L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Sihtileipä* Juusto Edam Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut syksy 2019 vk 45-51
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

04.11.2019 - 20.12.2019

sivu 3

Viikko 49

Maanantai 02.12.2019

Lounas
Makkarakastike M,G
Peruna*
Porkkana-rusinasalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Luumu
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 03.12.2019

Lounas
Ohraryynipuuro L
Marjakiisseli*
Ruisleipä*
Keittokinkku
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Ruisleipä*
Keittokinkku
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 04.12.2019

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

Välipala

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

Torstai 05.12.2019

Lounas
Palapaisti L,G
Kermaperuna L,G
Yrttiporkkana M,G
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne
Mustikkarahka
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Sekaleipä*
Juusto Gouda
Maustekurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 06.12.2019

Lounas

Viikko 50

Maanantai 09.12.2019

Lounas
Lasagnette L
Keräkaali-banaanisalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Päärynä
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 10.12.2019

Lounas
Riisipuuro L,G
Mustikkakiisseli*
Perunarieska*
Lehtisalaatti
Palvikinkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Perunarieska*
Palvikinkku
Lehtisalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 11.12.2019

Lounas
Kinkku-ananaspizza L
Porkkanaraaste
Salaattijuustokuutio L,G
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Marjarahka* L,G
Näkkileipä, rasva ja maito

Torstai 12.12.2019

Lounas
Nakkikeitto M,G
Talon sämpylä*
Juusto Edam
Paprika
Maustekurkku
Jogurtti Kausimaku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Talon sämpylä*
Juusto Edam
Kurkku
Näkkileipä, rasva ja maito

Perjantai 13.12.2019

Lounas
Tortillat broileritäytteellä L
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut syksy 2019 vk 45-51
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

04.11.2019 - 20.12.2019

sivu 4

Viikko 51

Maanantai 16.12.2019	Tiistai 17.12.2019	Keskiviikko 18.12.2019	Torstai 19.12.2019	Perjantai 20.12.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kapteenin kalakuviot L	Perunavelli L,G	Maksalaatikko L,G	Joulukinkku M,G	Riisipuuro L,G
Kermaviilikastike L,G	Sihtileipä	Peruna*	Luumukastike L,G	Luumu-rusinakeitto
Perunamuusi* L,G	Maksamakkara	Vaaleakastike L,G	Peruna*	Ruisleipä*
Keräkaali-maissi-porkkanasalaatti	Tomaatti	Puolukkasurvos*	Joululimppu*	Palvikinkku
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Marjasalaatti*	Porkkanaraaste	Sinappisilakka M,G	Jouluomena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Rosolli ja rosollin kerma	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Porkkanalaatikko L,G	
			Lanttulaatikko L,G	
			Herne	
			Luumu-piparivahto L	
			Suklaakonvehti	
			Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Klementiini	Sihtileipä	Mustikkarahka*	Joululimppu*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Maksamakkara	Näkkileipä, rasva ja maito	Palvikinkku	
	Tomaatti		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			