

Vieremän koulut kevät vk 1-7 2020
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

30.12.2019 - 14.02.2020

sivu 1

Viikko 53

Maanantai 30.12.2019

Tiistai 31.12.2019

Keskiviikko 01.01.2020

Torstai 02.01.2020

Perjantai 03.01.2020

Lounas

Seikalakeitto L,G
Ruisleipä*
Juusto Edam
Maustekurkku
Mustikkakiisseli*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

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

Välipala

Ruisleipä*
Juusto Edam
Maustekurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 2

Maanantai 06.01.2020

Tiistai 07.01.2020

Keskiviikko 08.01.2020

Torstai 09.01.2020

Perjantai 10.01.2020

Lounas

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

Lounas

Jauhelihapizza L
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

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

Lounas

Broilerikiusaus L,G
Punaherukkahillo*
Vesimeloni-kesäkurpitsa-kiinankaalisalaat
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Riisipiirakka*
Tomaatti
Balkanmakkara
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Viilis Vadelma-mansikka
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

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

Vieremän koulut kevät vk 1-7 2020
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

30.12.2019 - 14.02.2020

sivu 2

Viikko 3

Maanantai 13.01.2020	Tiistai 14.01.2020	Keskiviikko 15.01.2020	Torstai 16.01.2020	Perjantai 17.01.2020
Lounas Lasagnette L Keräkaali-banaanisalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kasvissosekeitto L,G Perunarieska* Keittokinkku Paprika Kaisersalaatti L Aprikoosi-banaani-mandariinikiisseli Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Broileripata M Peruna* Ohrhelmi Mustaherukkahillo* Porkkana-ananasraaste Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Lapin Ukon riistakeitto L,G Alexanderin leipä* Juusto Oltermanni Friseesalaatti Klementiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Jauheliha-perunasoselaatikko L,G Isot juureskuutiot Punajuuri-omenasalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Omena Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Perunarieska* Paprika Keittokinkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Jogurtti keltaiset hedelmät luomu L Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Alexanderin leipä* Juusto Oltermanni Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 4

Maanantai 20.01.2020	Tiistai 21.01.2020	Keskiviikko 22.01.2020	Torstai 23.01.2020	Perjantai 24.01.2020
Lounas Silakkapihvi L Kermaviilikastike L,G Perunamuusi* L,G Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Mannapuuro L Marjakiisseli* Ruisleipä* Palvikinkku* Tomaatti Banaani Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Pinaattiohukainen Peruna* Vaaleakastike L,G Punaherukkahillo* Porkkanaraaste Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Broilerikeitto, juustoinen L,G Rouhesekaleipä* Juusto Edam Kurkku Mango-ananaskiisseli Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kirjolahikiusaus M,G Punajuuri-raejuustosalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Appelsiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruisleipä* Palvikinkku* Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Mansikkarahka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Rouhesekaleipä* Juusto Edam Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut kevät vk 1-7 2020
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

30.12.2019 - 14.02.2020

sivu 3

Viikko 5

Maanantai 27.01.2020

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

Välipala

Banaani
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 28.01.2020

Lounas
Perunavelli* L,G
Sihtileipä*
Maksamakkara
Paprika
Marinoitu kasvis M,G
Marjasalaatti*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Sihtileipä*
Maksamakkara
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 29.01.2020

Lounas
Palapaisti M,G
Peruna*
Pikkuporkkana
Kurkku-tillisalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Viillis Banaani
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 30.01.2020

Lounas
Juustoinen kirjolohikeitto L,G
Ruisleipä*
Juusto Edam
Kurkku
Vispipuuro, puolukka*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Ruisleipä*
Juusto Edam
Kurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 31.01.2020

Lounas
Yrttitäytteinen kanapuikko L,G
Pinaattikastike L,G
Peruna*
Mustaherukkahillo*
Kiinankaali-kesäkurpitsa-persikka
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 6

Maanantai 03.02.2020

Lounas
Järvikalapihvi* L,G
Tillikastike L,G
Perunamuusi* L,G
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Klementiini
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 04.02.2020

Lounas
Ohraryynipuuro L
Mansikkakiisseli*
Perunarieska*
Kalkkunaleike
Ruukkusalaatti
Omena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Perunarieska*
Kalkkunaleike
Ruukkusalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 05.02.2020

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

Välipala

Mustikkarahka*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 06.02.2020

Lounas
Makkarakeitto M,G
Viljakassämpylä*
Juusto Gouda
Maustekurkku
Jogurtti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Viljakassämpylä*
Juusto Gouda
Maustekurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 07.02.2020

Lounas
Broilerimureke L
Currykastike L,G
Peruna*
Mustaherukkahillo*
Vesimeloni-kurkku-salaattisekoitussalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut kevät vk 1-7 2020
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

30.12.2019 - 14.02.2020

sivu 4

Viikko 7

Maanantai 10.02.2020

Tiistai 11.02.2020

Keskiviikko 12.02.2020

Torstai 13.02.2020

Perjantai 14.02.2020

Maanantai 10.02.2020	Tiistai 11.02.2020	Keskiviikko 12.02.2020	Torstai 13.02.2020	Perjantai 14.02.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalakasari L,G	Hernekeitto M,G	Pyttipannu M,G	Jauheliuhakeitto M,G	Kalapihvi M
Riisi-moniviljaseos	Juusto Edam	Kananmuna, paistettu	Maalaispolakkavuoka*	Remouladekastike L,G
Punajuuripaistos L,G koskenlaskija	Tomaatti	Kurkkusalaatti	Juusto Oltermanni	Perunamuusi* L,G
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Porkkanaraaste	Paprika	Punajuuri-raejuustosalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Pannukakku* L	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Omena	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Mansikkahillo*	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
				Suklaasydän
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
Omena	Ruisleipä*	Jogurtti Vadelma luomu L	Maalaispolakkavuoka*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Tomaatti	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Oltermanni	
	Juusto Edam		Paprika	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	