

Vieremän koulut kevät vk 8-14 2019
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

18.02.2019 - 05.04.2019

sivu 1

Viikko 8

Maanantai 18.02.2019	Tiistai 19.02.2019	Keskiviikko 20.02.2019	Torstai 21.02.2019	Perjantai 22.02.2019
Lounas Jauheliha-perunasoselaatikko L,G Isot juureskuutiot Punajuuri-omenasalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Riisipuuro L,G Marjakiisseli* Sihtileipä* Palvikinkku Paprika Mandariini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Lihapyörykkä L,G Kermakastike L,G Peruna* Porkkanaraaste Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kipparin kalakeitto L,G Ruisleipä* Juusto Edam Maustekurkku Vispipuuro, puolukka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kinkkukiusaus L,G Keräkaali-kurpitsa-porkkanasalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Omena Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Sihtileipä* Palvikinkku Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Jogurtti Mansikka-vanilja luomu L	Välipala Ruisleipä* Juusto Edam Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 9

Maanantai 25.02.2019	Tiistai 26.02.2019	Keskiviikko 27.02.2019	Torstai 28.02.2019	Perjantai 01.03.2019
Lounas Appelsiini-sitruunakala L,G Perunamuusi* L,G Rapea salaatti-persikka-kaliforniamix Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Pinaattivelli L Kananmuna* Riisipiirakka* Keittokinkku Tomaatti Marjakiisseli* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Jauhelihapizza L Porkkanaraaste Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Lihakeitto M,G Talon sämpylä* Juusto Gouda Friseesalaatti Banaani Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Broilerikiusaus L,G Punaherukkahillo* Vesimeloni-kesäkurpitsa-kiinankaalisalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Appelsiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Riisipiirakka* Keittokinkku Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Viilis Vadelma-mansikka Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Talon sämpylä* Juusto Gouda Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut kevät vk 8-14 2019
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

18.02.2019 - 05.04.2019

sivu 2

Viikko 10

Maanantai 04.03.2019

Tiistai 05.03.2019

Keskiviikko 06.03.2019

Torstai 07.03.2019

Perjantai 08.03.2019

Viikko 11

Maanantai 11.03.2019

Tiistai 12.03.2019

Keskiviikko 13.03.2019

Torstai 14.03.2019

Perjantai 15.03.2019

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Silakkapihvit L	Mannapuuro L	Pinaattiohukainen	Broilerikeitto, juustoinen L,G	Jauhelihakiusaus L,G
Kermaviilikastike L,G	Mustikkakiisseli*	Peruna*	Rouheselekaleipä*	Puolukkasurvos*
Perunamuusi* L,G	Ruisleipä*	Vaaleakastike L,G	Juusto Edam	Keräkaali-punasipuli-kesähelmisalaatti
Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti	Palvikinkku	Punaherukkahillo*	Kurkku	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Tomaatti	Porkkanaraaste	Mango-ananaskiisseli	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Banaani	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Päärynä	Ruisleipä*	Mansikkarahka*	Rouheselekaleipä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Palvikinkku	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Edam	
	Tomaatti		Kurkku	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 12

Maanantai 18.03.2019

Tiistai 19.03.2019

Keskiviikko 20.03.2019

Torstai 21.03.2019

Perjantai 22.03.2019

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalamureke L	Perunavelli* L,G	Pyttipannu M,G	Jauhelihakeitto M,G	Maissipyörykkä L,G
Tillikastike L,G	Sihtileipä*	Kananmuna, paistettu*	Viljakassämpylä*	Juustokastike L,G
Perunamuusi* L,G	Maksamakkara	Kurkkusalaatti	Juusto Gouda	Peruna*
Tomaatti-sipulisalaatti	Täysjyväpasta-juustosalaatti L	Porkkana-lantturaaste	Maustekurkku	Rapea-paprika-ananassalatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Paprika	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Jogurtti	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Marjasalaatti*	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Banaani	Sihtileipä*	Viillis Banaani	Viljakassämpylä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Maksamakkara	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Gouda	
	Paprika		Maustekurkku	

Vieremän koulut kevät vk 8-14 2019
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

18.02.2019 - 05.04.2019

sivu 3

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 13

Maanantai 25.03.2019

Tiistai 26.03.2019

Keskiviikko 27.03.2019

Torstai 28.03.2019

Perjantai 29.03.2019

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Juustoinen possupata L,G	Ohraryynipuuro L	Kebabkiausaus L,G	Kirjolohi-seikeitto L,G	Broilerimureke L
Peruna*	Mansikkakiisseli*	Puolukkasurvos*	Ruisleipä*	Currykastike L,G
Lohkoporkkanat	Perunarieska*	Porkkanaraaste	Juusto Edam	Peruna*
Kurkku-tillisalaatti	Kalkkunaleike	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Kurkku	Mustaherukkahillo*
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Ruukkusalaatti	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Omena	Vesimeloni-kurkku-salaattisekoitussalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Päärynä		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Salaattijuustokuutio L,G
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
				Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Klementiini	Perunarieska*	Mustikkarahka*	Ruisleipä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Kalkkunaleike	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Edam	
	Ruukkusalaatti		Kurkku	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 14

Maanantai 01.04.2019

Tiistai 02.04.2019

Keskiviikko 03.04.2019

Torstai 04.04.2019

Perjantai 05.04.2019

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalakasari L,G	Hernekeitto M,G	Jauheliha-makaronilaatikko L	Makkarakeitto M,G	Kapteenin kalakuviot M, MSC
Riisi-ruisseos	Juusto Edam	Puolukkasurvos*	Maalaispolakkavuoka*	Remouladekastike L,G
Punajuuripaistos L,G koskenlaskija	Tomaatti	Porkkanaraaste	Juusto Oltermanni	Perunamuusi* L,G
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku	Pannukaku* L	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Paprika	Punajuuri-raejuustosalaatti
Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G	Mansikkahillo*	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Mansikka-raparperikiisseli	Salaatinkastike Hunaja-sinappi M,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala	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	

Vieremän koulut kevät vk 8-14 2019
***-merkityt lähituotteita**

Ruokalista	
18.02.2019 - 05.04.2019	sivu 4

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Näkkileipä, levite, rasvaton maito