

Vieremän koulut syksy 2019 vk 33-38
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

12.08.2019 - 20.09.2019

sivu 1

Viikko 33

Maanantai 12.08.2019

Tiistai 13.08.2019

Keskiviikko 14.08.2019

Torstai 15.08.2019

Perjantai 16.08.2019

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastike M	Riisipuuro L,G	Broilerikiusaus L,G	Lihakeitto M,G	Maissipyörykkä L,G
Makaroni Kierre tumma	Mustikkakiisseli*	Mustaherukkahillo*	Rouhesekavuoka*	Paprikakastike L,G
Peruna*	Perunarieska*	Porkkana-ananassalaatti	Juusto Oltermanni	Peruna*
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku	Palvikinkku	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Kurkku	Tomaatti-kesäkurpitsa-kiinankaalisalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Paprika	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Mansikka-raparperikiisseli*	Salaattijuustokuutio L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Hunaja-sinappisalaatinkastike
				Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
Omena Suomi	Perunarieska*	Jogurtti Vadelma luomu L,G	Rouhesekavuoka*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Palvikinkku	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Oltermanni	
	Paprika		Kurkku	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 34

Maanantai 19.08.2019

Tiistai 20.08.2019

Keskiviikko 21.08.2019

Torstai 22.08.2019

Perjantai 23.08.2019

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalkkunakermakastike L,G	Pinaattivelli L	Kinkku-persikkapizza L	Järvikalakeitto L,G	Kaalilaatikko M,G
Ohrahelmi	Riisipiirakka*	Keräkaali-herne-maissi-paprika	Täysruisleipä*	Puolukkasurvos*
Peruna*	Kananmuna*	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Juusto Edam	Rapea salaatti-paprika-suolakurkku
Punakaali-mustaherukkasalaatti	Maksamakkara	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Friseesalaatti	Hunaja-sinappisalaatinkastike
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Tomaatti		Vispipuuro, puolukka*	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Marjasalaatti*		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
Banaani	Riisipiirakka*	Viihis Mansikka-banaani L,G	Täysruisleipä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Maksamakkara	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Edam	
	Tomaatti		Friseesalaatti	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut syksy 2019 vk 33-38
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

12.08.2019 - 20.09.2019

sivu 2

Viikko 35

Maanantai 26.08.2019

Tiistai 27.08.2019

Keskiviikko 28.08.2019

Torstai 29.08.2019

Perjantai 30.08.2019

Lounas

Kirjolohikiusaus 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

Pyttipannu M,G
Paistettu kananmuna*
Kurkkusalaatti
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Lapin Ukon riistakeitto L,G
Talon sämpylä*
Juusto Oltermanni
Maustekurkku
Omena Suomi
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Lihamureke L
Ruskea kastike L,G
Kermaperunat L,G
Tomaatti-purjosalaatti
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 36

Maanantai 02.09.2019

Tiistai 03.09.2019

Keskiviikko 04.09.2019

Torstai 05.09.2019

Perjantai 06.09.2019

Lounas

Jauheliha-makaronilaatikko L
Keräkaali-puolukkasalaatti*
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

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

Lounas

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

Lounas

Nakkikeitto M,G
Sihtileipä*
Juusto Edam
Kurkku
Luumu
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

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

Välipala

Omena Suomi
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Pannukakku 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 33-38
*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

12.08.2019 - 20.09.2019

sivu 3

Viikko 37

Maanantai 09.09.2019	Tiistai 10.09.2019	Keskiviikko 11.09.2019	Torstai 12.09.2019	Perjantai 13.09.2019
Lounas Kirjolohi-perunasosevuoka L,G Yrttiporkkanat Punajuuri-raejuustosalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Ohraryynipuuro L Marjakiisseli* Ruisleipä* Keittokinkku Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Texmex kuhavuoka* L,G Perunamuusi* L,G Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Jauhelihakeitto M,G Talon sämpylä* Juusto Gouda Maustekurkku Juurespala Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Makkarakastike M,G Peruna* Porkkana-rusinasalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Luumu Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruisleipä* Keittokinkku Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Viillis Omena-päärynä L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Talon sämpylä* Juusto Gouda Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 38

Maanantai 16.09.2019	Tiistai 17.09.2019	Keskiviikko 18.09.2019	Torstai 19.09.2019	Perjantai 20.09.2019
Lounas Jauheliha-perunaviipalevuoka L, G Puolukkasurvos* Keräkaali-vesimelonisalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Perunavelli* L,G Ruisleipä* Maksamakkara Tomaatti Marjasalaatti* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Uunimakkara M,G Perunamuusi* L,G Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Broilerikeitto, juustoinen L,G Alexanderin leipä* Juusto Edam Kurkku Jogurtti Kausimaku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kalakasari* L,G Riisi-moniviljaseos Punajuuri-punakaali-omenasalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Päärynä Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruisleipä* Maksamakkara Tomaatti Näkkileipä, rasva ja maito	Välipala Marjarahka* L,G Näkkileipä, rasva ja maito	Välipala Alexanderin leipä* Juusto Edam Kurkku Näkkileipä, rasva ja maito	