

Vieremän koulut syksy 2021 vk 38-43  
\*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

20.09.2021 - 29.10.2021

sivu 1

**Viikko 38**

Maanantai 20.09.2021	Tiistai 21.09.2021	Keskiviikko 22.09.2021	Torstai 23.09.2021	Perjantai 24.09.2021
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Jauhis-perunasoselaatikko L,G	Perunavelli L,G	Lihapyörykkä L,G	Kirjolohikeitto L,G	Kinkkukiusaus L,G
Parsakaali	Ruisvuoka*	Kermakastike L,G	Ruissihtivuoka*	Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Punajuuri-omenasalaatti	Maksamakkara M,G	Peruna*	Juusto Oltermanni	Hunaja-sinappisalaatinkastike
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Tomaatti	Porkkanaraaste	Kurkku	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Marjapaistos L,G	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Mansikka-raparperikiisseli*	
	Vaniljakastike L,G	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			
<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	
Omena Suomi	Ruisvuoka*	Jogurtti luomu banaani L,G	Ruissihtivuoka*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Maksamakkara M,G	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Oltermanni	
	Tomaatti		Kurkku	
			Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

**Viikko 39**

Maanantai 27.09.2021	Tiistai 28.09.2021	Keskiviikko 29.09.2021	Torstai 30.09.2021	Perjantai 01.10.2021
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Kalapihvi* L,G	Pinaattivelli L	Kinkku-ananaspizza L	Lihakeitto M,G	Broileri-perunasosevuoka L,G
Kermaviilikastike L,G	Kananmuna	Keräkaali-herne-maissi-paprika	Aurinkoleipä*	Mustaherukkahillo*
Perunamuusi* L,G	Riisipiirakka*	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Juusto Edam	Kiinankaali-kesäkurpitsa-persikka
Punakaali-kurkku-appelsiinisalaatti	Keittokinkku	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Friseesalaatti	Hunaja-sinappisalaatinkastike
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Tomaatti		Omena	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Marjasalaatti*		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			
<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	
Banaani	Riisipiirakka*	Viihis Mansikka-banaani L,G	Aurinkoleipä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Keittokinkku	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Juusto Edam	
	Tomaatti		Friseesalaatti	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut syksy 2021 vk 38-43  
\*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

20.09.2021 - 29.10.2021

sivu 2

**Viikko 40**

Maanantai 04.10.2021	Tiistai 05.10.2021	Keskiviikko 06.10.2021	Torstai 07.10.2021	Perjantai 08.10.2021
<b>Lounas</b> Mannapuurol Grahamlihapöörakka M Juusto Gouda Paprika Marjakiisseli* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Kirjohikiusaus L,G Yrttiporkkanat Punajuuri-raejuustosalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Pyttipannu M,G Paistettu kananmuna Kurkkusalaatti Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Lapin Ukon riistakeitto L,G Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Jauheliha-perunasoselaatikko L,G Isot juureskuutiot Keräkaali-porkkanasalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
<b>Välipala</b> Klementiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Sekaleipävuoka* Juusto Gouda Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Mustikkarahka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

**Viikko 41**

Maanantai 11.10.2021	Tiistai 12.10.2021	Keskiviikko 13.10.2021	Torstai 14.10.2021	Perjantai 15.10.2021
<b>Lounas</b> Lihamakaronilaatikko L Keräkaali-puolukkasalaatti* Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Ohraryynipuuro L Marjakiisseli* Ruistähkäleipä* Maksamakkara Paprika Luumu Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Mykyrokka M Juusto Gouda Maustekurkku Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Kolmen kalan keitto L,G Kiviarinaruisleipä* Juusto Edam Kurkku Vispipuuro, puolukka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Lihamureke L Ruskea kastike L,G Peruna* Rapea salaatti-meloni-kurkku Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
<b>Välipala</b> Banaani Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Ruistähkäleipä* Maksamakkara Paprika	<b>Välipala</b> Jogurtti luomu mustikka L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Kiviarinaruisleipä* Juusto Edam Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

**Viikko 42**

Maanantai 18.10.2021

Tiistai 19.10.2021

Keskiviikko 20.10.2021

Torstai 21.10.2021

Perjantai 22.10.2021

**Viikko 43**

Maanantai 25.10.2021

Tiistai 26.10.2021

Keskiviikko 27.10.2021

Torstai 28.10.2021

Perjantai 29.10.2021

<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Kebabkiusaus L,G	Riisipuuro L,G	Paneroitu kalarulla	Broilerikeitto, juustoinen L,G	Kasvispihvi L,G
Puolukkasurvos*	Mustikkakiisseli*	Remouladekastike M,G	Porkkanavuokaleipä*	Paprikakastike L,G
Keräkaali-vesimelonisalaatti	Perunarieskanen*	Perunamuusi* L,G	Juusto Edam	Peruna*
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Palvikinkku	Porkkanaraaste	Tomaatti	Tomaatti-kesäkurpitsa-kiinankaalisalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Paprika	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Jogurtti Kausimaku L,G	Salaattijuustokuutio L,G
	Omena Suomi	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Hunaja-sinappisalaatinkastike
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			Näkkileipä, levite, rasvaton maito
<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	
Päärynä	Perunarieskanen*	Marjarahka* L,G	Porkkanavuokaleipä*	
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Palvikinkku	Näkkileipä, rasva ja maito	Juusto Edam	
	Paprika		Tomaatti	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		Näkkileipä, rasva ja maito	