












# KOULUJEN RUOKALISTA AJALLA 24.9. – 18.11.2018



Lounas (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Kaikki ruokalistan lounaat (lukuun ottamatta puurolounaita) ovat laktoosittomia.

Maanantai 24.9.2018	Tiistai 25.9.2018	Keskiviikko 26.9.2018	Torstai 27.9.2018	Perjantai 28.9.2018
<i>Kaunisnurmen koulun toiveruokaviikko</i>				
Broilerrisotto Kaali-kurkku-tomaattisalaatti Mustaherukkahillo 	Uunilohi Tartarkastike Perunasose Kiinankaali-paprikasalaatti 	Nakkikeitto Juusto Kurkkuviipale Ruispala	Jauhelihakastike Pasta Porkkana-vihersalaatti 	Pinaattiohukaiset Pasta-juustosalaatti Puolukkasurvos Rustiikkivuoka
Maanantai 1.10.2018	Tiistai 2.10.2018	Keskiviikko 3.10.2018	Torstai 4.10.2018	Perjantai 5.10.2018
Lasagnette Kukkakaali Kiinankaali-tomaatti- mandariinisalaatti 	Mannapuuro Marjakeitto Leikkele Kurkkuviipale Moniviljavuoka	Punainen broilerpata Riisit Jäävuori-kurkku-maissisalaatti 	Juustoinen riistakeitto Tomaatti, kurkku, salaatti Ruispala	Kalapalat Tillikastike Perunasose Porkkanaraaste
Maanantai 8.10.2018	Tiistai 9.10.2018	Keskiviikko 10.10.2018	Torstai 11.10.2018	Perjantai 12.10.2018
Nuudeli-broilervuoka Punakaali-retikkasalaatti 	Porkkanapihvit Juustokastike Perunat Kiinankaali-papusalaatti	Jauhelihakeitto Juusto Kurkkuviipale Kaurapala 	Haukipyörykät Kermaviilikastike Perunasose Iloinen porkkanaraaste 	Possukastike Perunat Juurekset Jäävuori-ananassalaatti Rukiinen jyvävuoka 
Maanantai 15.10.2018	Tiistai 16.10.2018	Keskiviikko 17.10.2018	Torstai 18.10.2018	Perjantai 19.10.2018
Kasvispyttipannu Jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti 	Kolmen kalan keitto Leikkele Päärynä Kauraleipä	Uunimakkara Perunasose Porkkana-sellerisalaatti	Broilerkastike Perunat Värikkäät porkkanat Herne-maissisalaatti Ruisleipä 	Lihamakaronilaatikko Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti 

# KOULUJEN RUOKALISTA AJALLA 24.9. – 18.11.2018

Lounas (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Kaikki ruokalistan lounaat (lukuun ottamatta puurolounaita) ovat laktoosittomia.

Maanantai 22.10.2018	Tiistai 23.10.2018	Keskiviikko 24.10.2018	Torstai 25.10.2018	Perjantai 26.10.2018
 <h2 style="color: #C85130;">Syysloma 22.10. - 28.10.2018</h2>				
Maanantai 29.10.2018	Tiistai 30.10.2018	Keskiviikko 31.10.2018	Torstai 1.11.2018	Perjantai 2.11.2018
Chili sin carne Pasta Kiinankaali-kurkkusalaatti 	Lohikiusaus Värikäs punakaalisalaatti 	Lihakeitto Juusto Omena Ruispala 	Broilerpihvit Currykastike Perunasose Kaali-ananas-paprikasalaatti 	Kaalilaatikko Porkkanaraaste Puolukkasurvos Rustiikkivuoka 
Maanantai 5.11.2018	Tiistai 6.11.2018	Keskiviikko 7.11.2018	Torstai 8.11.2018	Perjantai 9.11.2018
Broilerpata kiinalaisittain Riisit Herukkainen salaatti 	Kermanen uunikala Perunat Värikäs salaatti Grahamvuokaleipä 	Stroganoff Perunat Parsa-porkkana-kukkakaali Punakaaliraaste 	Härkis-kasviskiusaus Kirpeäsalaatti Raejuusto 	Kala-kasviskeitto Juusto Kurkkuviipale Ruispala 
Maanantai 12.11.2018	Tiistai 13.11.2018	Keskiviikko 14.11.2018	Torstai 15.11.2018	Perjantai 16.11.2018
Kasvislasagnette Porkkanat Vihersalaatti 	Pehmeä ohrapuuro Marjakeitto Leikkele Kurkkuviipale Ruisvuokaleipä 	Kalaa sitruunakastikkeessa Perunat Jäävuori-paprika-kaalisalaatti 	Broilervihanneskeitto Juusto Omena Lesesämpylä 	Lihapyörykät Tomaattikastike Perunasose Raastesalaatti 