



# KOULUJEN RUOKALISTA AJALLA 10.2. – 3.4.2020

## LOUNAS (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Kaikki ruokalistan lounaat (lukuun ottamatta puurolounaita) ovat laktoosittomia.

Maanantai 10.2.2020	Tiistai 11.2.2020	Keskiviikko 12.2.2020	Torstai 13.2.2020	Perjantai 14.2.2020
Perhetilan kanapata (L,G) Perunat Kaali-kesäkurpitsa- omenasalaatti	Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti Ruispala	Kalakepukat (M,L,G) Pinaatti-yrtti-jogurttikastike (L,G) Peruna-porkkanasose (L,G) Kiinankaali-paprikasalaatti	Jauhelihakastike (M,L) Pasta (M,L) Porkkana-vihersalaatti	Perunasoselaatikko Kiinankaali-mandariini- tomaattisalaatti Rustiikkivuoka
				
Korian koulun toiveruokaviikko				
Maanantai 17.2.2020	Tiistai 18.2.2020	Keskiviikko 19.2.2020	Torstai 20.2.2020	Perjantai 21.2.2020
Nakkikastike (M,L) Perunat Jäävuori-paprikasalaatti	Pinaattiohukaiset (L) Raejuusto (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti Kauraleipä	Liha-makaronilaatikko (L) Porkkanaraaste Mandariini	Kapteenin kalakuviot (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunat Kirpeäsalaatti	Riisipuuro (G) Sokeri Kaneli Juusto Kurkkuviipale Ruisnallikka
				
Talviloma 24.2. – 30.2.2020				
Maanantai 2.3.2020	Tiistai 3.3.2020	Keskiviikko 4.3.2020	Torstai 5.3.2020	Perjantai 6.3.2020
Kasvispyttipannu (M,L,G) Kiinankaali-kurkkusalaatti	Juustoinen kirjolohikeitto (L,G) Päärynä Grahamsämpylä	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-kaalisalaatti	Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreäsalaatti Ruisleipä	Lasagnette (L) Porkkana-lantturaaste
				

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton













# KOULUJEN RUOKALISTA AJALLA 10.2. – 3.4.2020



## LOUNAS (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Kaikki ruokalistan lounaat (lukuun ottamatta puurolounaita) ovat laktoosittomia.

Maanantai 9.3.2020	Tiistai 10.3.2020	Keskiviikko 11.3.2020	Torstai 12.3.2020	Perjantai 13.3.2020
Kalkkuna-kasviskastike (L,G) Riisi-viljalisäke (M,L) Kaali-persikkasalaatti	Sitruunainen kalaleike (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-porkkanasalaatti	Kinkkukiusaus (L,G) Amerikansalaatti	Jauhelihakeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Ruisnallikka	Palermnon pasta (L) Punakaali-kurkkusalaatti Rukiinen jyvävuoka
				
Maanantai 16.3.2020	Tiistai 17.3.2020	Keskiviikko 18.3.2020	Torstai 19.3.2020	Perjantai 20.3.2020
Tomaattinen linssikastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kiinankaali-kurkkusalaatti	Perhetilan kana-juuresvuoka (L,G) Vihersalaatti Kauraleipä	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti	Lihakeitto (M,L,G) Omena Ruisnallikka	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunat Porkkanaraaste
				
Maanantai 23.3.2020	Tiistai 24.3.2020	Keskiviikko 25.3.2020	Torstai 26.3.2020	Perjantai 27.3.2020
Bolognesekastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti	Lohikiusaus (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Grahamvuokaleipä	Broilerkastike (L) Riisit Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti	Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti	Kala-kasviskeitto (L,G) Kurkkuviipale Ruisnallikka
				
Maanantai 30.3.2020	Tiistai 31.3.2020	Keskiviikko 1.4.2020	Torstai 2.4.2020	Perjantai 3.4.2020
Kasvislasagnette (L) Porkkanat Vihersalaatti	Ohrapuuro Marjakeitto Juusto Kurkkuviipale Ruisleipä	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunat Kiinankaali-mandariini-hernesalaatti	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Banaani Kaurapala	Lihapyörykät (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti
				

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton