

PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 2020- VIIKOT 11-22

	1VKO/ 11,16,21	2VKO/ 12,17,22	3VKO/ 13,18,23	4VKO/ 14,19,	5VKO/ 15,20
MA	kalapuikot perunasose kermaviilikastike vihreäsalaatti melonimix	kebab-/ broilerikastike riisi vihreäsalaatti ananaspala	lohikiusaus punajuurikuutio raejuusto	lihakastike perunat lämminkasvis sateenkaariraaste	broilerikeitto paprikasuikale ruisvuokaleipä
TI	lihakeitto tomaattiviipaleet sämpylä	jauhelihakeitto juusto tuorekurkkuviipaleet perunarieska	nakkikeitto tuorekurkkupalkki vaaleavuokaleipä	seikeitto ruispala suolakurkkuviipaleet hedelmä	TOIVERUOKA PÄIVÄ
KE	lihapyörykät kastike perunat vihreäsalaatti vesimelonikuutio	hauskat kalapihvit perunasose kaali-punakaaliraaste minikurpitsakuutio	porkkanaohukaiset perunat kastike kiinankaaliraaste persikkakuutio	broileripastavuoka mustaherukkahillo vihreäsalaatti mandariinilohko	lihakiusaus romainsalaatti cantaloupekuutio
TO	riisipuuro mansikkakiisseli maksamakkara juurespala	pinaattikeitto kananmuna riisipiirakka hedelmä	mannapuuro persikkakiisseli leikkele juurespala	kasvisnugetit perunasose kermaviilikastike tuorekurkkuraaste kukkakaali-parsakaali- retiisi rouhe	hernekeitto tuorekurkkuviipaleet ohukaiset ja hillo
PE	mifulasagnette vihreäsalaatti paprikakuutio	makaronilaatikko porkkanaraaste	broileririsotto vihreäsalaatti kesäkurpitsasuikale	jauhelihakastike spagetti kaaliraaste mangoinenkurpitsa	uunimakkara perunasose vihreäsalaatti tomaattikuutio kurkkukuutio

jokapäivä
näkkileipä, levite, maito, piimä