





































SIPOON KUNTA RUOKAPALVELUT RUOKALISTA KEVÄT 2018 ALA - ASTE JA PAIVAKODIT						
Viikot	Toiveruokaviikko 2	Toiveruokaviikko 3	Toiveruokaviikko 4	5	6	7
Ma	Broilerikeittoa, leipää, kurkkua  	Broileripyörökät, currykastike, riisiä, vihreää salaattia, herneitä, mustaherukkahilloa 	Kinkkukiusausta, salaatti - sekoitusta, punajuurta, kurkkua  	Kalakeittoa, leipää, kurkkua 	Jauhelihakeittoa, ruisleipää, hedelmäpala  	Keltainen broilerikastike, riisiä papumix, vihersalaattia, mustaherukkahilloa  
Kasvis	Tomaattinen hirssikeitto	Kasvispyörökät	Ohra-juurespataa		Sienestäjän ohrakeittoa	Intialainen linssi/papupata
Ti	Koululaisen kalaleike, perunaa, sweet-chili kermaviilikastiketta jäävuorisalaattia, maissia, punajuurta 	Lohikeittoa, sydänsämpylä, hedelmäpala 	Lihapyörökät, perunaa, kastike, jäävuorisalaattia, maissia, punakaalia 	Nakkikastiketta, perunaa, salaattia, papumix, punajuurta 	Kalkkunapihvit, perunat, kastiketta, vihreää salaattia, kesähelmisalaattisekoitusta, punajuurta	Appelsiinkalaa, perunaa, omena-punajuorisalaattia, jäävuorisalaattia 
Kasvis			Papu-kasviskroketit	Kastiketta kasvisnakista	Falafel minipyörökät	
Ke	Jauheliha- makaronilaatikka, salaattisekoitusta, tomaattia, maustekurkkua 	Karjalanpaistia, perunaa, kaali-puolukkasalaattia, salaatti - vihannekset soijapauja 	Tonnikalapastavuokaa, porkkana-raastetta, mandariinia, viher-salaattia 	Broilerisottoa, kaali-musta - herukkasalaattia, kesäkurpitsa-suikaleita 	Possukastiketta, perunaa, jäävuorisalaattia, tomaattia, punasipulia 	Pyttipannua, kaali-puolukkasalaattia, salaattisekoitusta, maustekurkkua 
Kasvis	Aurinkoinen makaronilaatikko	Bataatti-kookoscurrya		Talon parempi kasvisrisotto	Stroganov talon tapaan	Kasvispyttipannua
To	Pinaattiohukaiset, raejuustoa, porkkanaraastetta, leipää puolukkahilloa PK: Pinaattiohukaiset, perunasosetta, porkkana-raastetta, puolukkahilloa 	Broileripastavuokaa, salaattia, tomaattia, kurkkua, oliiveja 	Hernekeittoa, leipää, hedelmäpala  	Bolognesekastiketta talon tapaan spagettia, rapeasalaattia, Tomaattia, purjorengas 	Kalapala talon tapaan, perunaa, kermaviilikastiketta, salaattisekoitusta, kurkkua, retiisiä	Porkkanasosekeittoa, leipää, leikkele, kurkkua  
Kasvis		Palsternakka-sienilasagnette	Kasvishernekeittoa			
Pe	Uunimakkara, perunasosetta, jäävuorisalaattia, paprika-sekoitusta, sinappirelssiä 	Tortillat, jauhelihatäyte, salaattia, punasipulia, tomaattisalsaa, maissia, kermaviiliä PK: Tortillat/Herkkupaistosta jauhelihasta 	Broilerinugetit, perunaa, kermaviilikastiketta, salaattisekoitusta, paprikaa, kurkkua 	Kapteenin kalakuviot, perunasose porkkanaraastetta, ananasta, salaattisekoitusta 	Riisipuuroa, Mansikkakeittoa, leipää, juustoa, porkkanapaloja PK: Aurinkoista makaronilaatikka maustekurkkua, porkkana-retikkaraastetta 	Spagettipaistosta, cantaloupe-kuutioita, jäävuorisalaattia, tomaattia 
Kasvis	Soijamakkaraa	Papu-kasvistäytettä	Kasvisnugetit			Cous-cous
Lounaalla tarjotaan joka päivä myös maitoa ja piimää , näkkileipää sekä Flora/Keiju leipärasvaa						Muutokset mahdollisia
 Lihaton vaihtoehto/kasvisruokapäivä			 Pääraaka-aineet kotimaista/lähiruokaa			PK = Päiväkotiruokailu

