











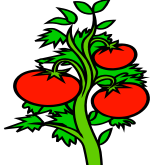












SIPOON KUNTA RUOKAPALVELUT		RUOKALISTA KEVÄT 2018 YLÄKOULU		
Viikot		20	21	22
Maanantai	Makkarakeittoa, leipää, hedelmäpala		Lohikeittoa, leipää, kurkkua 	Nakkikastiketta, perunaa, jäävuorisalaattia, maissia, maustekurkkua 
Kasvis	Keittoa kasvisnakeilla		Tomaattinen hirssikeitto	Kasvisnakkikastiketta
Tiistai	Mantelikalaa, perunaa, jäävuorisalaattia, maissia, punajuurta		Lihapyörykät, perunat, kastiketta, Salaattisekoitusta, papumix, punajuurta 	Broileripyörykät, currykastike, perunaa, salaattisekoitusta, herneitä, mustaherukkahilloa 
Kasvis	Sienikäryleet		Punajuurihvit 	Kasvispyörykät 
Keskiviikko	Merimiesvuokaa jauhelihasta, porkkanaraastetta, herneitä, maustekurkkua		Lasagnette talon tapaan, tomaattia, minikurpitsakuutioita, salaattisekoitusta 	Kinkkukiusausta, salaatti sekoitusta, juressalsa, kurkkua 
Kasvis	Ohra-juureslaatikkoa 			Papu-juureskiausaus 
Torstai	Bolognesekastiketta talon tapaan spagettia, rapeasalaattia, Tomaattia, purjorengas		Keltainen broilerikastike, riisiä paprika, vihersalaattia, mustaherukkahilloa 	Kalaa talon tapaan, perunaa, kermaviilikastiketta porkkanaraastetta, ananas, punajuurta 
Kasvis			Intialainen linssi/papupata	Kasvisruokapäivä talon tapaan
Perjantai	Tortillat, broilertäyte, tomaatti salsaa, salaattisekoitusta, kurkkua, sipulia, kermaviiliä		Riisipuuroa, mansikkakeittoa, leipää, leikkelettä, tuorepala 	Hampurilaiset, tomaattia, salaattia, kurkkusalaattia hampurilaiskastiketta, Jäätelöä 
Kasvis	Tortillat, texmex kasvistäyte 		Keittoa talon tapaan	Hampurilainen kasvispihvilä 
Lounaalla tarjotaan joka päivä myös maitoa ja piimää , näkkileipää sekä Flora/Keiju leipärasvaa				
 Lihaton vaihtoehto/kasvisruokapäivä			 Pääraaka-aineet kotimaista/lähirookaa	
				Muutokset mahdollisia

