



































SIPOON KUNTA RUOKAPALVELUT RUOKALISTA KEVÄT 2018 YLÄKOULU

Viikot	Toiveruokaviikko 2	Toiveruokaviikko 3	Toiveruokaviikko 4	5	6	7
Ma	Broilerikeittoa, leipää, kurkkua 	Broileripyörökät, currykastike, riisiä, vihreää salaattia, herneitä, mustaherukkahilloa 	Pasta carbonara, salaatti -sekoitusta, punajuurta, kurkkua  	Kalakeittoa, leipää, kurkkua 	Jauhelihakeittoa, ruisleipää, hedelmäp  	Keltainen broilerikastike, riisiä papumix, vihersalaattia, mustaherukkahilloa  
Kasvis	Tomaattinen hirssi	Kasvispyörökät	Ohra-juurespataa	Linssikeittoa	Sienestäjän ohrakeittoa	Intialainen linssi/papupata
Ti	Koululaisen kalaleike, perunaa, sweet-chili kermaviilikastiketta jäävuorisalaattia, maissia, punajuurta 	Lohikeittoa, sydänsämpylä, hedelmäpala 	Lihapyörökät, kermaperunat jäävuorisalaattia, maissia, punakaalia 	Nakkikastiketta, perunaa, salaattia, papumix, punajuurta 	Kalkkunapihvit, perunat, kastiketta, vihreää salaattia, kesähelmisalaattisekoitusta, punajuurta	Appelsiinikalaa, perunaa, omenapunajuurisalaattia, jäävuorisalaattia
Kasvis	Juurespihvit	Metsäsienikeittoa	Papu-kasviskroketit	Kastiketta kasvisnakista	Falafel minipyörökät	Härkäpapuruohkastiketta
Ke	Jauheliha- makaronilaatikkoa, salaattisekoitusta, tomaattia, maustekurkkua 	Karjalanpaistia, perunaa, kaali-puolukkasalaattia, salaatti -vihannekset soijapauja 	Uuniperuna, juusto ja tonnikalatäyte porkkanaraastetta, mandariinia, vihersalaattia 	Broilerrisottoa, kaali-musta -herukkasalaattia, kesäkurpitsasuikaleita 	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 	Broileripastavuokaa, Kreikkalainen salaatti 	Hernekeittoa, leipää, hedelmäpala  	Bolognesekastiketta talon tapaan spagettia, rapeasalaattia, Tomaattia, purjorengas 	Kalapala talon tapaan, perunaa, kermaviilikastiketta, salaattisekoitusta, kurkkua, retiisiä 	Porkkanasekeittoa, leipää, juustoa, kurkkua 
Kasvis		Palsternakka-sienilasagnette	Kasvishernekeittoa		Hirssi-kasvispihvit	
Pe	Uunimakkara, perunasosetta, jäävuorisalaattia, paprika-sekoitusta, sinappirelissää 	Tortillat, jauhelihatäyte, salaattia, punasipulia, tomaattisalsaa, maissikermaviiliä PK: Tortillat/Herkkupaistosta jauhelihasta 	Broilerinugetit, perunaa, kermaviilikastiketta, salaattisekoitusta, paprikaa, kurkkua 	Kapteenin kalakuviot, perunasoset, porkkanaraastetta, ananasta, salaattisekoitusta 	Riisipuuroa, Mansikkakeittoa, leipää, juustoa, porkkanapaloja 	Spagettipaistosta, cantaloupekuutioita, jäävuorisalaattia, tomaattia 
Kasvis	Soijamakkaraa	Papu-kasvistäytettä	Kasvisnugetit	Punajuuripihvit		Cous-cous

Lounaalla tarjotaan joka päivä myös maitoa ja piimää , näkkileipää sekä Flora/Keiju leipärasvaa

Muutokset mahdollisia

 Lihaton vaihtoehto/kasvisruokapäivä

 Pääraaka-aineet kotimaista/lähiruokaa

