

# Yhteiskoulu ruokalista



## Viikko 8 17. - 21.2.2020

Ma	Mustamakkara (L) / Kasviskeppukka (L, G, M), perunasose (L, G), vihersalaatti, puolukkahillo
Ti	Lohikeitto (L, G) / Quornkeitto (L, G), tuore leipä
Ke	Jauhelihalasagne (L) / Kasvislasagne (L, G), porkkanaraaste
To	Broilerikastike (L, G) / Härkis-kastike (L, G), perunasose (L, G), vihersalaatti
Pe	Jauhelihakastike (L, G) / Soijarouhe-kastike (L, G), pasta, salaattibuffet

## Viikko 9 24. - 28.2.2020 TALVILOMA

## Viikko 10 2. - 6.3.2020

Ma	Pinaattiohukaiset (L), perunasose (L, G), vihersalaatti
Ti	Tonnikalapastavuoka (L) / Härkis-pastavuoka (L), kaaliraaste
Ke	Makkarakeitto (L, G, M) / Kasvissuikalekeitto (L, G, M), tuore leipä
To	Uunikala (L, G) / Kesäkurpitsapaistos (L), peruna, salaattibuffet
Pe	Mango-kalkkunakastike (L, G) / Mango-mifukastike (L, G), riisi, porkkanaraaste

## Viikko 11 9. - 13.3.2020

Ma	Broilerikeitto (L, G, M) / Kookos-bataattikeitto (L, G), tuore leipä
Ti	Kinkku-pastavuoka (L) / Kasvis-pastavuoka (L), vihersalaatti
Ke	Kalapyörykät (L, G) / Kasvispyörykät (L, G), peruna, sitruuna-kermaviilikastike (L, G), kiinankaalisalaatti
To	Bolognese-kastike (L, G) / Nyhtökaura-bolognese (L), pasta, salaattibuffet
Pe	Pyttipannu (L, G) / Kasvis-pyttipannu (L, G), vihersalaatti

## Viikko 12 16. - 20.3.2020

Ma	Nakkikeitto (L, G, M) / Soijanakkikeitto (L, G), tuore leipä
Ti	Broilerikiusaus (L, G) / Seitan-kiusaus (L), kiinankaalisalaatti
Ke	Paneroitukala (L) / Kasvispihvi (L, G), perunasose (L, G), vihersalaatti
To	Broilerikastike (L, G) / Mifu-kastike (L, G), riisi, vihersalaatti
Pe	Limelohi (L, G) / Lime-quornlife (L, G), peruna, kaaliraaste

## Viikko 13 23. - 27.3.2020

Ma	Lihapullat (L, G) / Kasvisnapit (L, G), perunasose (L, G), vihersalaatti
Ti	Chili con carne (L, G) / Chili sin carne (L, G, M), riisi, salaattibuffet
Ke	Lohikeitto (L, G) / Juustoinen kasvissosekeitto (L, G), tuore leipä
To	Makkarakastike (L, G) / Soijamakkarakastike (L, G), peruna, vihersalaatti
Pe	Broileri-pastavuoka (L) / Nyhtökaura-pastavuoka (L), salaattibuffet