

vko	MA	TI	KE	TO	PE
47, (53) 6, 12 18	Uunibroileri , peruna Kukkakaalikorma mustaherukka-omenasalaatti	Kasvispyörykät/-pihvit tartarkastike, perunasose kiinankaali-kurkku-vesimelonisalaatti	Hernekeitto Koivikon Lähilihan lihasta Soija-hernekeitto sihtileipä, porkkanapala	Tonnikala-pastavuoka Kasvisnuudelivuoka jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti	Jauheliuhakeitto Juuressosekeitto jormaohrasämpylä, tuorepala/omena
48 1, 7 13 19	Italianpata, juustoraaste Soija-italianpata, juustoraaste kiinankaali-kurkku-retiisialaatti	Jokajoen broilerinugeetit, mangokastike Kasvis-fetapihvi, mangokastike täysjyväriisi kiinank.-tomaatti-hernesalaatti	Riisivelli ruisruutu, juusto tuorekurkku	Uunimakkara Vegemakkara/munakasrulla sinappirelish, perunasose lanttu-porkkanaraaste	Kalakeitto Punajuuri-kookoskeitto Riikosen leipomon ruissämpylä, tuorepala/banaani
49 2, 8 14 20	Samettinen broilerikeitto Linssi-kasviskeitto tuorejuustolevite, tuorepala	Jauheliuhapyörykät, kastike Chili sin carne peruna kaali-punakaali-persikkasalaatti	Sydänystävällinen lohimurekepihvi / Vieno kalamurekepihvi Mexicanpihvit kermaviilikastike, perunasose porkkanaraaste	Kasvislasagnette jäävuori/kiinank.-kurkku-tomaattisalaatti	Naudanlihakeitto Bataattikeitto moniviljaruutu tuorepala/vesimeloni
50 3, 9 15 21	Sydänystävällinen broilerinakkikastike Soijamakkarakastike peruna jääsäl.-punasal.-ananassalaatti	Pinaattivelli Tohmajärven kananmuna grahamsämpylä, tuorekurkku	Jauheliuhakastike Mifukastike täysjyväpasta kaali-puolukkasalaatti	Sinappinen uunikala Kasvismoussaka perunasose porkkanaraaste	Sianliha-perunalaatikko Koivikon Lähilihan lihasta Texmex-kasvisvuoka punajuuriviipaleet kiinankaali-kurkkusalaatti
45, 51 4, 10 16 22	Jauheliha-makaronilaatikko Kasvismakaronilaatikko tomaattiketsuppi porkkanaraaste	Sydänystävällinen kasvis-/bataattijuurespihvi salsakastike, perunasose kiinankaali-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti	Broileripyörykät Punajuuripyörykät currykastike, peruna kaali-porkkana-ananassalaatti	Ohrasuurimopuuro marjakeitto leikkele	Lohikiusaus Juures-vuohenjuusto-perunapaistos pikkuporkkana jäävuori-kurkku-melonisalaatti
46, 52 5, 11 17	Kermanainen broilerikastike Itämainen linssi-kasvispata moniviljariisi kiinankaali-paprikasalaatti	Pinaattiohukaiset tonnikala-, juustopastasalaatti suomal.marjahillo	Perunavelli karjalanpiirakka, juusto tuorepala/mandariini/satsuma	Jokajoen kalapala, kermaviilikastike Kasvispuikot, kermaviilikastike kiinankaali-parsakaali-kurkkusalaatti	Kaalilaatikko tai Maksalaatikko Kaalilaatikko soijarouheesta tai Punajuurivuoka puolukkahillo porkkanaraaste

Noudatamme voimassa olevia suomalaisia ravitsemussuosituksia ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia ruokailusuosituksia varhaiskasvatuksen ja koululaisten ruokailusta. Aterioilla tarjotaan aina ruis- ja näkkileipää, kasvirasvaa sekä rasvatonta maitoa ja luomupiimää. Pyrimme huomioimaan myös juhlapyyhiä, erilaisia teemoja ja sesonkeja sekä luomu- ja lähituotantoa ruokalistalla. Tuore leipä ja sämpylät ovat pääasiassa Pohjois-Karjalaista tuotantoa, pääleipätoimittajana Pielispakari. Käytämme vain suomalaista tuorelihaa. Kuumentamattoman tarjottavat marjat ovat aina kotimaista, suomalaista, marjaa. Lisätietoa tuotesällöistä, ylläkerkkyttä aiheuttavista-aineista ja elintarvikkeiden alkuperästä saa keittiöhenkilökunnalta. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esimerkiksi tavaratoimitusten takia.