

vko	MA	TI	KE	TO	PE
53, 6 12 18	LUOMU Kaurahiutalepuuro, kurkku, päärynä Perunapiirakka, munavoi, tuorepala	Ruishiutalepuuro, marjasekoitus, tomaatti Maitokiisseli, mans.-her.marjasose	LUOMU Kaurahiutalepuuro, paprika, mandariini Hedelmäsalaatti, hapankorppu, juusto	Riisihiutalevelli, kurkku, jääsalaatti Omenakiisseli, moniviljaruutuleipä, koulu: leikkele	Neljänviljanhiutalepuuro, kirsikkatomaatti, lanttu Kuningatarpuuro
1, 7 13 19	LUOMU Kaurahiutalepuuro, kurkku, mandariini LUOMU marja-/hedelmäjuurtti	Orahiutalevelli, paprika, jääsalaatti Mansikka-banaani-ananassalaatti	LUOMU Kaurahiutalepuuro, porkkanapala, päärynä Pizzapala, tuorepala/omena	Neljänviljanhiutalevelli, kurkku, kanamuna Vadelma-herukkakiisseli	Ruishiutalepuuro, kirsikkatomaatti, omenasose Persikkakiisseli
2, 8 14 20	LUOMU Kaurahiutalepuuro, kurkku, omena Mehukeitto, täysjyvämurot	Neljänviljanhiutalepuuro, marjasekoitus, tomaatti Mansikka-myslirahka	Vehnähiutalevelli, kurkku, jääsalaatti Hedelmälohkot, aurinkovuoka	Ruishiutalepuuro, päärynäse, paprika Ananaskiisseli	Orahiutalepuuro, tomaatti, porkkanapala Perunarieska, juusto, hedelmä/marjoja
3, 9 15 21	LUOMU Kaurahiutalepuuro, kurkku, päärynä Ruusunmarja-banaanikiisseli	Riisihiutalevelli, tomaatti, jääsalaatti Mansikka-punaherukkapuuro	Ruishiutalepuuro, paprika, mandariini Marja-/hedelmäsmoothie, porkk.perunaruutu	LUOMU Kaurahiutalepuuro, marjasekoitus, kurkku Porkkanaohukkaat ja suomalainen marjasose	Neljänviljanhiutalepuuro, kirsikkatomaatti, lanttu Riisipiirakka, juusto, tuorepala
4, 10 16 22	LUOMU Kaurahiutalepuuro, kurkku, mandariini Sekamarjakiisseli, kauranappi	Mannavelli, paprika, kanamuna Marja-omenasalaatti	LUOMU Kaurahiutalepuuro, omenasose, tomaatti Persikkakiisseli	Neljänviljanhiutalepuuro, kurkku, jääsalaatti Trooppinen hedelmäsalaatti	Ruishiutalepuuro, marjasekoitus, tomaatti Vatruska/pyörönen, juusto, hedelmäpala/vesimeloni
5, 11 17	LUOMU Kaurahiutalepuuro, kurkku, omena Mehukeitto, täysjyvämurot	Orahiutalevelli, paprika, jääsalaatti Hedelmälohkot, juusto	Neljänviljanhiutalepuuro, kirsikkatomaatti, kukkakaalinappu Hedelmäpuuro	Luomu ruishiutalepuuro, persikkasose, kurkku Mansikkakiisseli, ruisruutu koulu: leikkele	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, banaani Riikosen Leipomon Mustikkapulla

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 luomupimää. Pyrimme huomioimaan myös sesonkeja sekä luomu- ja lähituotantoa ruokalistalla. Tuore leipä ja sämpylät ovat pääasiassa Pohjois-Karjalaista tuotantoa, pääleipätoimittajana Pielispakari. Kuumentamattoman tarjottavat marjat ovat aina kotimaista, suomalaista, marjaa. Lisätietoa tuotesisällöistä, yliherkkyyttä aiheuttavista-aineista ja elintarvikkeiden alkuperästä saa keittiöhenkilökunnalta. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esimerkiksi tavaratoimitusten takia.