



Seinäjoki

Ruokalista lv 2020-2021

Koulut

Alaviitala, Asema, Honkakylä, Keski-Nurmo, Kirja-Matti, Koura, Kärki, Lintuviita, Nurmon yläkoulu, Nurmon lukio, Taneli, Toivolanranta, Topparla, Valkiavuori, Ylistaron yläkoulu, Ylistaron lukio

Ruokalistan viikko

Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
------	------	------	------	------	------

Kalenteriviikko

34, 40, 46, 52, 6, 12, 18	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20	37, 43, 49, 3, 9, 15, 21	38, 44, 50, 4, 10, 16, 22	39, 45, 51, 5, 11, 17
---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------

Ma lounas	Kalamurekepihvi Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti	Lihapullat/Jauhelihipihvi Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalapyörykkä Kastike Perunat Salaatti	Kalakeitto Riisiipirakka Hedelmä	Cheddarkala Perunasose Salaatti
Ti lounas	Kasvisnakkikastike Peruna/Täysjyväpasta Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Puuro talon tapaan Kiisseli Kananmuna Kasviksia	Kasvisseikeitto/Lasopy kasviskeitto Raejuusto Kiisseli	Makkaravuoka/ Uunimakara /Nakit/Nakkikastike Perunat/Perunasose Salaatti	Jauhelihakeitto Marjat ja kermaviilikastike
Ke lounas	Kinkkukiusaus Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Sitruunakala/Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Kalavuoka Perunasose Salaatti	Broilerikastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Pörkölt/Lihakastike Perunat Salaatti
To lounas	Nimikkoruoka Salaatti	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Broilerikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Hiutalepuuro Kiisseli Kasviksia
Pe lounas	Lihakeitto Juusto Hedelmä	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväspagetti Salaatti	Liha- makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti	Tomaattinen kasvisvuoka Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, levitetä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.