



Seinäjoki

Ruokalista 2020-2021

Koulut ja päiväkodit lounas

Koulut: Alakylä, Halkosaari, Hylykallio, Jouppi, Kertunlaakso, Keski-Nurmo, Kivistö, Koura, Marttila, Niemistö, Pajuluoma, Pohja, Lyseo, Yhteiskoulu, Pruuki, Toukolanpuisto, Törnävä

Päiväkodit: Satulinna, Hylykallio, Jokihelmi, Satumetsä, Jouppi, Katajalaakso, Kertunlaakso, Keski-Nurmo, Keskuspuisto, Kultavuori, Marttila, Metsäkulma, Pajuluoma, Pappilantie, Simuna, Taika, Tenavakoti, Tikkuvuori, Väinölä, Saima Ylisentie ja Vapaudentie

Ruokailian viikko

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

Kalenteriviikko

5, 11, 17	6, 12, 18	7, 13, 19	8, 14, 20	9, 15, 21	10, 16, 22
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Ma lounas	Kalapihvi Perunasose Kastike Salaatti	Kasvispihvi Perunat Salaatti	Lihapyörykkä Perunat Kastike Salaatti	Kalapyyrykkä Kastike Perunat Salaatti	Nakit Perunasose Salaatti	Kalaa Perunasose Salaatti
Ti lounas	Kasvisnakkikastike Perunat/Täysjyväpasta Salaatti	Kermainen broilerinjauhelihakastike Täysjyväpasta Salaatti	Broilerikeitto Juusto Kasviksia Vispipuuro	Kasvisseikeitto Raejuusto Kiisseli	Kalakeitto Riisipiirakka Hedelmä	Jauheliha-keitto Marjat ja kastike
Ke lounas	Lihakeitto Juusto Hedelmä	Sitruunakala Perunasose Salaatti	Italian jauhelihakastike Täysjyväspagetti Salaatti	Kalavuoka Perunasose Salaatti	Intialainen kanakastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Unkarilainen lihapata Perunat Salaatti
To lounas	Nimikkoruoka Salaatti	Makkarakeitto Rahka	Puuro talon tapaan PK: Pinaattikeitto Kiisseli Kananmuna Kasviksia	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä	Pinaattiohukaiset Jauhelihakastike Salaatti	Hiutalepuuro PK: Juuresjuustokeitto Kiisseli Kasviksia
Pe lounas	Kinkkukiusaus Salaatti	Lasagnette Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Makaronilaatikko/vuoka Salaatti	Tomaattinen kasvisvuoka Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, leivettä ja rasvaton maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.