



Seinäjoki

Ruokalista Iv 2021-2022

Koulut

Alaviitala, Asema, Honkakylä, Kirja-Matti, Kärki, Lintuviita, Nurmon yläkoulu, Nurmon lukio, Taneli, Toivolannranta, Topparla, Valkiavuori, Ylistaron yläkoulu, Ylistaron lukio

Ruokalistan viikko

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

Kalenteriviikko

33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18	36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19	37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20
----------------------------------	----------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------

Ma lounas	Kalamurekepihvi ja Kasviskepukka Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Broilerikastike ja Kasvisorma Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Lihapullat/Jauhelihipihvi ja Falafelpyörykkä Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalakeitto ja Kermainen vihannekeitto Riisipiirakka Hedelmä
Ti lounas	Nakkikeitto ja Kasvisnäkki-juureskeitto Rahka/hedelmä	Jauheliha-keitto/Liha-keitto ja Aurinkoinen kasviskeitto/Kikherne-vihannekeitto Marjat ja kermaviilikastike	Kirjolohikiusaus ja Herkuttelijan kasvis-kaalilaatikko Salaatti	Kalavuoka ja Herkuttelijan nuudelivuoka Perunasose Salaatti	Pinaattiohukainen Jauheliha-keitto ja Soijaruohokastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo
Ke lounas	Pörkölt/Lihakastike ja Stroganoff Perunat Salaatti	Sitruunakala/Kalapuikko ja Kasvispihvi Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Ruoka talon tapaan ja Kasvisruoka talon tapaan Salaatti	Jauheliha-keitto ja Juuresbolognese Perunat/täysjyväspagetti Salaatti	Hernekeitto ja Kasvishernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä
To lounas	Kasvisruoka talon tapaan Salaatti	Puuro talon tapaan Kiisseli Kananmuna Kasviksia	Broilerikeitto ja Keltainen linssikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro	Hiutalepuuro (vkot 36,46,4,14)/Kasvissosekeitto (vkot 41,51,9,19) Kiisseli Juusto Kasviksia	Chili con kana ja Chili sin carne Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti
Pe lounas	Broileri-pastavuoka ja Kahden kaalin pastavuoka Salaatti	Lasagnette ja Kasvislasagnette Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka ja Tomaattinen kasvispastavuoka Salaatti	Kinkkukiusaus ja Linssipunajuurikiusaus Salaatti	Makkaravuoka/Uunimakara /Nakit/Nakkikastike ja Kikherne-vihannekeitto Perunat/Perunasose Salaatti

Lounaalla tarjotaan aina nakkileipää, levitettä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.