

Vieremän koulut syksy 2024 vk 32-37
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

05.08.2024 - 13.09.2024

sivu 1

Viikko 32

Maanantai 05.08.2024

Tiistai 06.08.2024

Keskiviikko 07.08.2024

Torstai 08.08.2024

Perjantai 09.08.2024

Lounas

Kinkkukiusaus L,G
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Jogurtti Mustikka L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Lihakeitto M,G
Porkkanavuoka*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Mansikka-raparperikiisseli*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Porkkanavuoka*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Lihapyörykkä L
Ruskea kastike L,G
Peruna*
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 33

Maanantai 12.08.2024

Tiistai 13.08.2024

Keskiviikko 14.08.2024

Torstai 15.08.2024

Perjantai 16.08.2024

Lounas

Kalamurekepihvi* L,G
Kermaviilikastike L,G
Perunamuusi* L,G
Punakaali-kurkku-mandariinisalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Banaani
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Pinaattivelli L
Kananmuna
Riisipiirakka* L
Keittokinkku
Tomaatti
Marjasalaatti*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Riisipiirakka* L
Keittokinkku
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Kinkku-ananaspizza L
Keräkaali-herne-maissi-paprika
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Viilis Mansikka-banaani L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Kirjolohi-seikeitto L,G
Ruisleipä*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Omena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Ruisleipä*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Hunajainen broileripastavuoka L
Mustaherukkahillo*
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut syksy 2024 vk 32-37
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

05.08.2024 - 13.09.2024

sivu 2

Viikko 34

Maanantai 19.08.2024	Tiistai 20.08.2024	Keskiviikko 21.08.2024	Torstai 22.08.2024	Perjantai 23.08.2024
Lounas Kirjolohikiusaus L,G Juureskuutiot Punajuuri-raejuustosalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Mannapuuro L Grahamlihapirakka M Juusto Gouda Paprika Marjakiisseli* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Pyttipannu M,G Paistettu kananmuna* Kurkkusalaatti Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Lapin Ukon riistakeitto L,G Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Luumu Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Broilerimureke L Currykastike L,G Peruna* Mustaherukkahillo* Rapea salaatti-meloni-kurkku Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Klementiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Sekaleipävuoka* Juusto Gouda Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Mustikkarahka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 35

Maanantai 26.08.2024	Tiistai 27.08.2024	Keskiviikko 28.08.2024	Torstai 29.08.2024	Perjantai 30.08.2024
Lounas Lihamakaronilaatikko L Keräkaali-puolukkasalaatti* Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Perunavelli L,G Ruiseväisleipä* Maksamakkara Kananmuna Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito Marjakiisseli*	Lounas Pinaattiohukainen L Vaaleakastike L,G Peruna* Punaherukkahillo* Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kolmen kalan keitto L,G Ruissihtivuoka* Juusto Edam Kurkku Vispipuuro, puolukka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Mango-appelsiini broileripata L,G Kierremakaroni Punakaali-mustaherukkasalaatti* Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruiseväisleipä* Maksamakkara Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Jogurtti Mansikka L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruissihtivuoka* Juusto Edam Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Vieremän koulut syksy 2024 vk 32-37
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

05.08.2024 - 13.09.2024

sivu 3

Viikko 36

Maanantai 02.09.2024	Tiistai 03.09.2024	Keskiviikko 04.09.2024	Torstai 05.09.2024	Perjantai 06.09.2024
Lounas Paneerattu kalarulla L Remouladekastike M,G Perunamuusi* L,G Punajuuri-omenasalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Ohraryynipuuro L Marjakiisseli* Ruisleipä* Balkanleikkele Paprika Omena Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kaalilaatikko M,G Puolukkasurvos* Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Jauhelihakeitto M,G Talon sämpylä* Juusto Gouda Tomaatti Juurespala Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Nakki-juurespata M,G Peruna* Rapea salaatti-paprika-suolakurkku Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Luumu Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruisleipä* Balkanleikkele Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Viilis Viidakko L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Talon sämpylä* Juusto Gouda Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 37

Maanantai 09.09.2024	Tiistai 10.09.2024	Keskiviikko 11.09.2024	Torstai 12.09.2024	Perjantai 13.09.2024
Lounas Jauheliha-perunaviipalevuoka L, G Puolukkasurvos* Keräkaali-vesimelonisalaatti Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Riisipuuro L,G Mustikkakiisseli* Perunarieskanen* L Palvikinkku* Kurkku Luumu Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Uunimakkara* M,G Perunamuusi* L,G Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Broilerikeitto, juustoinen L,G Aurinkoleipä* Juusto Edam Tomaatti Jogurtti Kausimakua L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kasvispyörykkä L,G Paprikastike L,G Peruna* Tomaatti-kesäkurpitsa-kiinanakaalisalaatti Salaattijuustokuutio L,G Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Päärynä Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Perunarieskanen* L Palvikinkku* Kurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Marjarahka* L,G Näkkileipä, rasva ja maito	Välipala Aurinkoleipä* Juusto Edam Tomaatti Näkkileipä, rasva ja maito	