

Vieremän koulut syksy 2024 vk 38-43
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

16.09.2024 - 25.10.2024

sivu 1

Viikko 38

Maanantai 16.09.2024

Tiistai 17.09.2024

Keskiviikko 18.09.2024

Torstai 19.09.2024

Perjantai 20.09.2024

Lounas

Mango-appelsiini broileripata L,G
Kierremakaroni
Punakaali-mustaherukkasalaatti*
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Ohraryynipuuro L
Marjakiisseli*
Ruisleipä*
Balkanleikkele
Paprika
Omena
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

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

Lounas

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

Lounas

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

Välipala

Omena Suomi
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Ruisleipä*
Balkanleikkele
Paprika
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Jogurtti Mustikka L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Porkkanavuoka*
Juusto Oltermanni
Kurkku
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 39

Maanantai 23.09.2024

Tiistai 24.09.2024

Keskiviikko 25.09.2024

Torstai 26.09.2024

Perjantai 27.09.2024

Lounas

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

Lounas

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

Lounas

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

Lounas

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

Lounas

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

Välipala

Banaani
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

Riisipiirakka* L
Keittokinkku
Tomaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Välipala

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

Välipala

Ruisleipä*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut syksy 2024 vk 38-43
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

16.09.2024 - 25.10.2024

sivu 2

Viikko 40

Maanantai 30.09.2024	Tiistai 01.10.2024	Keskiviikko 02.10.2024	Torstai 03.10.2024	Perjantai 04.10.2024
Lounas Kirjolahikiusaus 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 Sekäleipävuoka* Juusto Gouda Paprika Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Mustikkarahka* Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Talon sämpylä* Juusto Oltermanni Maustekurkku Näkkileipä, levite, rasvaton maito	

Viikko 41

Maanantai 07.10.2024	Tiistai 08.10.2024	Keskiviikko 09.10.2024	Torstai 10.10.2024	Perjantai 11.10.2024
Lounas Lihamakaronsalaattikko L Keräkaali-puolukkasalaatti* Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Perunavelli L,G Ruiseväsleipä* Maksamakkara Kananmuna Tomaatti Näkkileipä, levite, rasvaton maito Marjakiisseli*	Lounas Pinaattiohukainen L Vaaleakastike L,G Peruna* Punaherukkahillo* Porkkanaraaste Hunaja-sinappisalaatinkastike Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Mykyrokka M Ruissihtivuoka* Juusto Edam Kurkku Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Lounas Kanaahampurilainen L Coleslaw M,G Tomaatti Maustekurkku Currymajoneesi Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Välipala Omena Suomi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Välipala Ruiseväsleipä* 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 38-43
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

16.09.2024 - 25.10.2024

sivu 3

Viikko 42

Maanantai 14.10.2024

Tiistai 15.10.2024

Keskiviikko 16.10.2024

Torstai 17.10.2024

Perjantai 18.10.2024

Viikko 43

Maanantai 21.10.2024

Tiistai 22.10.2024

Keskiviikko 23.10.2024

Torstai 24.10.2024

Perjantai 25.10.2024

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 Kausimaku L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Kalapihvit L
Tillikastike L,G
Peruna*
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
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