

Vieremän koulut syksy 2024 vk 44-51  
\*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

28.10.2024 - 20.12.2024

sivu 1

**Viikko 44**

Maanantai 28.10.2024

**Lounas**

Kasvisnugget L,G  
Paprikakastike L,G  
Peruna\*  
Kaali-porkkana-melonisalaatti  
Hunaja-sinappisalaatinkastike  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Omena Suomi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Tiistai 29.10.2024

**Lounas**

Hernekeitto M,G  
Juusto Edam  
Tomaatti  
Pannukakku L  
Mansikkahillo

**Välipala**

Pannukakku L  
Mansikkahillo  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 30.10.2024

**Lounas**

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

**Välipala**

Jogurtti Mustikka L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Torstai 31.10.2024

**Lounas**

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

**Välipala**

Porkkanavuoka\*  
Juusto Oltermanni  
Kurkku  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 01.11.2024

**Lounas**

Lihapyörykkä L  
Ruskea kastike L,G  
Peruna\*  
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne  
Hunaja-sinappisalaatinkastike  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 45**

Maanantai 04.11.2024

**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

Tiistai 05.11.2024

**Lounas**

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

**Välipala**

Riisipiirakka\* L  
Keittokinkku  
Tomaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Keskiviikko 06.11.2024

**Lounas**

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

**Välipala**

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

Torstai 07.11.2024

**Lounas**

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

**Välipala**

Ruisleipä\*  
Juusto Edam  
Friseesalaatti  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Perjantai 08.11.2024

**Lounas**

Hunajainen broileripastavuoka L  
Mustaherukkahillo\*  
Rapea salaatti-tomaatti-kurkku  
Hunaja-sinappisalaatinkastike  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut syksy 2024 vk 44-51  
\*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

28.10.2024 - 20.12.2024

sivu 2

**Viikko 46**

| Maanantai 11.11.2024   | Tiistai 12.11.2024  | Keskiviikko 13.11.2024   | Torstai 14.11.2024   | Perjantai 15.11.2024  |
|--|---|--|--|---|
| <b>Lounas</b><br>Kirjolahikiusaus L,G<br>Juureskuutiot<br>Punajuuri-raejuustosalaatti<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Riisipuuro L,G<br>Marjakiisseli*<br>Kauraeväsleipä*<br>Palvikinkku<br>Paprika<br>Omena<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Pyttipannu M,G<br>Paistettu kananmuna*<br>Kurkkusalaatti<br>Porkkanaraaste<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Lapin Ukon riistakeitto L,G<br>Talon sämpylä*<br>Juusto Oltermanni<br>Maustekurkku<br>Luumu<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Broilerimureke L<br>Currykastike L,G<br>Peruna*<br>Mustaherukkahillo*<br>Rapea salaatti-meloni-kurkku<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito |
| <b>Välipala</b><br>Klementiini<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito   | <b>Välipala</b><br>Kauraeväsleipä*<br>Palvikinkku<br>Paprika<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Marjarahka* L,G<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito   | <b>Välipala</b><br>Talon sämpylä*<br>Juusto Oltermanni<br>Maustekurkku<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito                                       |   |

**Viikko 47**

| Maanantai 18.11.2024  | Tiistai 19.11.2024  | Keskiviikko 20.11.2024   | Torstai 21.11.2024  | Perjantai 22.11.2024   |
|---|---|--|---|--|
| <b>Lounas</b><br>Lihamakaronilaatikko L<br>Keräkaali-puolukkasalaatti*<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Perunavelli L,G<br>Ruiseväsleipä*<br>Maksamakkara<br>Kananmuna<br>Tomaatti<br>Marjakiisseli*<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Pinaattiohukainen L<br>Vaaleakastike L,G<br>Peruna*<br>Punaherukkahillo*<br>Porkkanaraaste<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Kolmen kalan keitto L,G<br>Ruissihtivuoka*<br>Juusto Edam<br>Kurkku<br>Vispipuuro, puolukka*<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Mango-appelsiini broileripata L,G<br>Kierremakaroni<br>Punakaali-mustaherukkasalaatti*<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito |
| <b>Välipala</b><br>Omena Suomi<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Ruiseväsleipä*<br>Maksamakkara<br>Tomaatti<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito   | <b>Välipala</b><br>Jogurtti Mansikka L,G<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito   | <b>Välipala</b><br>Ruissihtivuoka*<br>Juusto Edam<br>Kurkku<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito   |  |

Vieremän koulut syksy 2024 vk 44-51  
\*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

28.10.2024 - 20.12.2024

sivu 3

**Viikko 48**

| Maanantai 25.11.2024  | Tiistai 26.11.2024  | Keskiviikko 27.11.2024  | Torstai 28.11.2024   | Perjantai 29.11.2024  |
|---|---|---|--|---|
| <b>Lounas</b><br>Paneerattu kalarulla L<br>Remouladekastike M,G<br>Perunamuusi* L,G<br>Punajuuri-omenasalaatti<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Ohraryynipuuro L<br>Marjakiisseli*<br>Ruisleipä*<br>Balkanleikkele<br>Paprika<br>Omena<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Kaalilaatikko M,G<br>Puolukkahillo*<br>Porkkanaraaste<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Jauhelihakeitto M,G<br>Talon sämpylä*<br>Juusto Gouda<br>Tomaatti<br>Juurespala<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Nakki-juurespata M,G<br>Peruna*<br>Rapea salaatti-paprika-suolakurkku<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito |
| <b>Välipala</b><br>Luumu<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Ruisleipä*<br>Balkanleikkele<br>Paprika<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Viilis Viidakko L,G<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Talon sämpylä*<br>Juusto Gouda<br>Tomaatti<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito                                    |   |

**Viikko 49**

| Maanantai 02.12.2024   | Tiistai 03.12.2024   | Keskiviikko 04.12.2024   | Torstai 05.12.2024  | Perjantai 06.12.2024 |
|--|--|--|---|----------------------|
| <b>Lounas</b><br>Jauheliha-perunaviipalevuoka L, G<br>Puolukkasurvos*<br>Keräkaali-vesimelonisalaatti<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Mannapuuro L<br>Mustikkakiisseli*<br>Kauraeväsleipä*<br>Palvikinkku*<br>Kurkku<br>Luumu<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Uunimakkara* M,G<br>Perunamuusi* L,G<br>Porkkanaraaste<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Juustoinen possupata L,G<br>Kermaperunat L,G<br>Yrttiporkkanat<br>Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne<br>Salaattijuustokuutio L,G<br>Mustikkarahka* L,G<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito |                      |
| <b>Välipala</b><br>Päärynä<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito   | <b>Välipala</b><br>Perunarieskanen* L<br>Palvikinkku*<br>Kurkku<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Jogurtti Vadelma L,G<br>Näkkileipä, rasva ja maito  | <b>Välipala</b><br>Aurinkoleipä*<br>Juusto Edam<br>Tomaatti<br>Näkkileipä, rasva ja maito   |                      |

Vieremän koulut syksy 2024 vk 44-51  
\*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

28.10.2024 - 20.12.2024

sivu 4

**Viikko 50**

| Maanantai 09.12.2024  | Tiistai 10.12.2024   | Keskiviikko 11.12.2024  | Torstai 12.12.2024   | Perjantai 13.12.2024  |
|---|--|---|--|---|
| <b>Lounas</b><br>Lasagnette L<br>Keräkaali-hunajameloni-puolukkasalaatti<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Riisipuuro L,G<br>Mansikkakiisseli*<br>Perunarieskanen* L<br>Keittokinkku<br>Kurkku<br>Suklaamousse L,G<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Tortillat broileritäytteellä L<br>Maustekurkku<br>Chilimajoneesi L,G<br>Rapea salaatti-tomaatti<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Pinaattiohukainen L<br>Vaaleakastike L,G<br>Peruna*<br>Punaherukkahillo*<br>Porkkanaraaste<br>Jogurtti L,G<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Hampurilainen L<br>Kurkkusalaatti<br>Coleslaw M,G<br>Tomaatti<br>Donitsi L<br>Mehu |
| <b>Välipala</b><br>Omena Suomi<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Perunarieskanen* L<br>Keittokinkku<br>Kurkku<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  | <b>Välipala</b><br>Viilis Omena-päärynä L,G<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito   | <b>Välipala</b><br>Jogurtti L,G<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito  |   |

**Viikko 51**

| Maanantai 16.12.2024   | Tiistai 17.12.2024  | Keskiviikko 18.12.2024  | Torstai 19.12.2024  | Perjantai 20.12.2024   |
|--|---|---|---|--|
| <b>Lounas</b><br>Jauhelihapihvi M,G<br>Kermakastike L,G<br>Peruna*<br>Punakaali-mustaherukka*salaatti<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Broileri-currykeitto L,G<br>Aurinkoleipä*<br>Juusto Edam<br>Tomaatti<br>Mango-persikkakiisseli<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Maksalaatikko L,G<br>Vaaleakastike L,G<br>Peruna*<br>Puolukkahillo*<br>Porkkanaraaste<br>Hunaja-sinappisalaatinkastike<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Joulukinkku* M,G<br>Luumukastike L,G<br>Peruna*<br>Joululimppu M<br>Sinappisalakka M,G<br>Rosolli ja rosolliin kerma L,G<br>Porkkanalaatikko L,G<br>Lanttulaatikko L,G<br>Herne<br>Glögi<br>Suklaakonvehti L,G<br>Piparkakku M<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito | <b>Lounas</b><br>Riisipuuro L,G<br>Luumu-rusinakeitto M,G<br>Ruisleipä*<br>Palvikinkku*<br>Omena Suomi<br>Näkkileipä, levite, rasvaton maito |

**Vieremän koulut syksy 2024 vk 44-51**  
**\*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut**

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| <b>Ruokalista</b>              |        |
| <b>28.10.2024 - 20.12.2024</b> | sivu 5 |

**Välipala**

Klementiini

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Aurinkoleipä\*

Juusto Edam

Tomaatti

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Marjarahka\* L,G

Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Ruisleipä\*

Palvikinkku\*

Kurkku