

Vieremän koulut kevät vk 2-8\_ 2025  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

06.01.2025 - 21.02.2025

sivu 1

**Viikko 2**

Maanantai 06.01.2025

Tiistai 07.01.2025

Keskiviikko 08.01.2025

Torstai 09.01.2025

Perjantai 10.01.2025

**Lounas**

Riisipuuro L,G  
Marjakiisseli  
Grahamvuoka\*  
Keittokinkku  
Paprika  
Hedelmä  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito  
,  
,  
,  
,

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Mango-appelsiini broileripata L,G  
Kierremakaroni  
Mustaherukkahillo\*  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Lihakeitto M,G  
Talon sämpylä\*  
Juusto Gouda  
Kurkku  
Appelsiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Pinaattiohukainen L  
Peruna\*  
Vaaleakastike L,G  
Punaherukkahillo\*  
Vesimeloni-kurkku-salaattisekoitussalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 3**

Maanantai 13.01.2025

Tiistai 14.01.2025

Keskiviikko 15.01.2025

Torstai 16.01.2025

Perjantai 17.01.2025

**Lounas**

Lasagnette L  
Keräkaali-banaanisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Pinaattivelli L  
Kananmuna  
Riisipiirakka\* L  
Balkanleikkele  
Tomaatti  
Marjakiisseli\*  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Kalkkunakiusaus L,G  
Mustaherukkahillo\*  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Lapin Ukon riistakeitto L,G  
Aurinkoleipä\*  
Juusto Oltermanni  
Friseesalaatti  
Klementiini  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Kahden kalan kastike L,G  
Täysjyväriisi  
Punajuuri-raejuustosalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut kevät vk 2-8\_ 2025  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

06.01.2025 - 21.02.2025

sivu 2

**Viikko 4**

Maanantai 20.01.2025	Tiistai 21.01.2025	Keskiviikko 22.01.2025	Torstai 23.01.2025	Perjantai 24.01.2025
<b>Lounas</b> Kalapuikot L, G Kermaviilikastike L,G Perunamuusi* L,G Kiinankaali-kesäkurpitsa-persikka Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Mannapuuro L Marjakiisseli* Ruisleipä* Palvikinkku* Tomaatti Banaani Näkkileipä, levite, rasvaton maito , ,	<b>Lounas</b> Jauhelihapizza L Keräkaali-herne-maissi-paprika Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Makkarakeitto M,G Sekaleipä* Juusto Edam Maustekurkku Mango-ananaskiisseli Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Broileri-pastavuoka L Punaherukkahillo* Rapea salaatti-tomaatti-kurkku Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito
<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 5**

Maanantai 27.01.2025	Tiistai 28.01.2025	Keskiviikko 29.01.2025	Torstai 30.01.2025	Perjantai 31.01.2025
<b>Lounas</b> Kebab stroganoff L Peruna* Hedelmäinen kaalisalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Perunavelli* L,G Ruissihtivuoka* Kananmuna Maksamakkara Paprika Marjasalaatti* Näkkileipä, levite, rasvaton maito , ,	<b>Lounas</b> Broilerikiusaus L,G Mustaherukkahillo* Porkkanaraaste Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Kookos-kalakeitto L,G Ruisleipä* Juusto Edam Kurkku Appelsiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Kasvispyörykkä M,G Paholaisen kastike L,G Kierremakaroni Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-mandariini Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito
<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut kevät vk 2-8\_ 2025  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

06.01.2025 - 21.02.2025

sivu 3

**Viikko 6**

Maanantai 03.02.2025	Tiistai 04.02.2025	Keskiviikko 05.02.2025	Torstai 06.02.2025	Perjantai 07.02.2025
<b>Lounas</b> Kalamurekepihvi* L Pinaatti-kananmunakastke L,G Perunamuusi* L,G Punakaali-kurkku-mandariinisalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Ohraryynipuuro L Mustikkakiisseli* Porkkanavuokaleipä* Kalkkunaleike Friseesalaatti Omena Näkkileipä, levite, rasvaton maito , ,	<b>Lounas</b> Texmex-jauhelihakiusaus L,G Porkkanaraaste Runebergintorttu L,G Kahvi/mehu Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Broilerikeitto, juustoinen L,G Talon sämpylä* Juusto Gouda Kurkku Jogurtti L,G Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Kirjolohi-pastavuoka L Punajuuri-melonisalaatti Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito
<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Viikko 7**

Maanantai 10.02.2025	Tiistai 11.02.2025	Keskiviikko 12.02.2025	Torstai 13.02.2025	Perjantai 14.02.2025
<b>Lounas</b> Kanapyörykkä L,G Currykastike L,G Peruna* Keräkaali-punasipuli-salaattivihannes Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Hernekeitto M,G Juusto Edam Tomaatti Pannukakku L Mansikkahillo* Näkkileipä, levite, rasvaton maito , , , ,	<b>Lounas</b> Lihamakaronilaatikko L Puolukkasurvos* Porkkanaraaste Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Broileri-currykeitto L,G Perunarieskanen M Juusto Gouda Kurkku Klementiini Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Lounas</b> Englantilainen kalapata L,G Perunamuusi* L,G Rapea salaatti-meloni-kurkku Salaatinkastike Hunaja-sinappi Näkkileipä, levite, rasvaton maito Suklaasydän
<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito	<b>Välipala</b> Hedelmä/juures/vihannes Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut kevät vk 2-8\_ 2025  
\*-merkityt lähituotteita

Ruokalista

06.01.2025 - 21.02.2025

sivu 4

**Viikko 8**

Maanantai 17.02.2025

Tiistai 18.02.2025

Keskiviikko 19.02.2025

Torstai 20.02.2025

Perjantai 21.02.2025

**Lounas**

Jauheliha-perunaviipalevuoka L, G  
Juureskuutiot  
Punajuuri-melonisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Kasvissosekeitto L,G  
Sekaleipä\*  
Palvikinkku\*  
Paprika  
Marjapaistos L,G  
Vaniljakastike L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Särkikalapuikko L,G  
Hernetsatsiki M,G  
Perunamuusi\* L,G  
Porkkanaraaste  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Karjapaimenen keitto M  
Grahamvuoka\*  
Juusto Oltermanni  
Tomaatti  
Mangopirtelö L,G  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Lounas**

Nepalilainen broilerikastike L,G  
Täysjyväriisi  
Mango-kaalisalaatti  
Salaatinkastike Hunaja-sinappi  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

**Välipala**

Hedelmä/juures/vihannes  
Näkkileipä, levite, rasvaton maito