

Vieremän koulut syksy 2026 vk 33-38
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

10.08.2026 - 18.09.2026

sivu 1

Viikko 33

Maanantai 10.08.2026

Tiistai 11.08.2026

Keskiviikko 12.08.2026

Torstai 13.08.2026

Perjantai 14.08.2026

Lounas

Jauheliha-perunasoselaatikko L,G
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

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

Lounas

Seikalapata L,G
Peruna*
Rapea salaatti-meloni-kurkku
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Viikko 34

Maanantai 17.08.2026

Tiistai 18.08.2026

Keskiviikko 19.08.2026

Torstai 20.08.2026

Perjantai 21.08.2026

Lounas

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

Lounas

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

Lounas

Broileripastavuoka L
Mustaherukkahillo*
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Kookos-kalakeitto M,G
Ruisleipä*
Juusto Edam
Friseesalaatti
Jogurtti L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

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

Viikko 35

Maanantai 24.08.2026

Tiistai 25.08.2026

Keskiviikko 26.08.2026

Torstai 27.08.2026

Perjantai 28.08.2026

Lounas

Kirjolohi-pastavuoka L
Meloni-kesäkurpitsa-kiinankaalisalaatti
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Mannapuuro L
Ruisleipä*
Kananmuna
Kalkkunaleike
Paprika
Marjakiisseli*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito
,

Lounas

Kebabkiausaus L,G
Puolukkahillo*
Porkkanaraaste
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Lapin Ukon riistakeitto L,G
Porkkanavuokaleipä*
Juusto Oltermanni
Maustekurkku
Mustikkarahka L,G
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Lounas

Broilerimureke L
Currykastike L,G
Peruna*
Mustaherukkahillo*
Rapea salaatti-kirsikkatomaatti-herne
Hunaja-sinappisalaatinkastike
Näkkileipä, levite, rasvaton maito

Vieremän koulut syksy 2026 vk 33-38
*-merkityt lähituotteita, L=lakt, M=maid, G=glut

Ruokalista

10.08.2026 - 18.09.2026

sivu 2

Viikko 36

Maanantai 31.08.2026	Tiistai 01.09.2026	Keskiviikko 02.09.2026	Torstai 03.09.2026	Perjantai 04.09.2026
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lihamakaranilaatikko L	Perunavelli L,G	Pinaattiohukainen L	Kolmen kalan keitto L,G	Kalkkunakermakastike L,G
Keräkaali-hunajameloni-puolukkasalaatti*	Perunarieskanen* L	Vaaleakastike L,G	Ruiseväsvuoka*	Kierremakaroni
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Maksamakkara	Peruna*	Juusto Edam	Punakaali-mustaherukkasalaatti*
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Kananmuna	Punaherukkahillo*	Kurkku	Hunaja-sinappisalaatinkastike
	Tomaatti	Porkkanaraaste	Vispipuuro, puolukka*	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
	Marjakiisseli*	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito		

Viikko 37

Maanantai 07.09.2026	Tiistai 08.09.2026	Keskiviikko 09.09.2026	Torstai 10.09.2026	Perjantai 11.09.2026
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakki-juurespata M,G	Riisipuuro L,G	Kalapuikko L,G	Broileri-currykeitto L,G	Tortillat jauhelihatäytteellä L
Peruna*	Marjakiisseli*	Remouladekastike M,G	Talon sämpylä*	Rapea salaatti-tomaatti-kurkku
Mango-kaalisalaatti	Ruisleipä*	Perunamuusi* L,G	Juusto Gouda	Hunaja-sinappisalaatinkastike
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Balkanleikkele	Porkkanaraaste	Tomaatti	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Paprika	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Jogurtti L,G	
	Hedelmäsalaatti M,G	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			

Viikko 38

Maanantai 14.09.2026	Tiistai 15.09.2026	Keskiviikko 16.09.2026	Torstai 17.09.2026	Perjantai 18.09.2026
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lasagne L	Kaurasuurimopuuro L,G	Uunimakkara* M,G	Broilerikeitto, juustoinen L,G	Vegenoppa M,G
Keräkaali-banaanisalaatti	Mustikkakiisseli*	Perunamuusi* L,G	Aurinkovuokaleipä*	Paprikastike L,G
Hunaja-sinappisalaatinkastike	Sekaleipä*	Porkkanaraaste	Juusto Edam	Täysjyvärisi
Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Palvikinkku*	Hunaja-sinappisalaatinkastike	Tomaatti	Rapea salaatti-meloni-kurkku
	Kananmuna	Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Marjapaistos L,G	Salaattijuustokuutio L,G
	Kurkku		Vaniljakastike L,G	Hunaja-sinappisalaatinkastike
	Luumu		Näkkileipä, levite, rasvaton maito	Näkkileipä, levite, rasvaton maito
	Näkkileipä, levite, rasvaton maito			