





**RUOKALISTA 11.8.2026- 5.6.2027*) KURIKAN KAUPUNGIN ALUEEN KOULUKESKUKSET
(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA)**

*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia

| VIKKO 1 kalenteriviikot 33, 38, 43, 48, 53, 5, 10, 15, 20 | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
| Lounas 1 | Jauhelihakastike M L Perunat | Broileri- kauravuoka L G | Paneroitu kala L Perunamuusi L G | Lasagnette L Lämmin kasvis | Makkarakeitto M L G |
| Lounas 2 | Linssi-kasvis- kastike L G Perunat | Kasvis-kauravuoka L G | Kasvispyörökät L Perunamuusi L G | Kasvisnuudeliwuoka L | Kasvissoseikeitto  |
| Lisäksi tarjolla: | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Pehmeä leipä Näkkileipä Levite Ruokajuomat |
| VIKKO 2 kalenteriviikot 34, 39, 44, 49, 1, 6, 11, 16, 21 | | | | | |
| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
| Lounas 1 | Lihakastike M L Perunat | Ruoka keittiön tapaan | Kalapyörökät/-pihvit L Perunamuusi Kylmä kastike L G | Broileripastavuoka L Lämmin kasvis | Jauhelihakeitto M L G Pehmeä leipä |
| Lounas 2 | Juusto-pinaattikastike L G Perunat | Kasvislounas keittiön tapaan | Pinaattihukaiset L Perunamuusi L G | Kasviskauratto/pasta L | Sienikeitto L G |
| Lisäksi tarjolla: | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Pehmeä leipä Näkkileipä Levite Ruokajuomat |
| VIKKO 3 kalenteriviikot 35, 40, 45, 50, 2, 7, 12, 17, 22 | | | | | |
| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
| Lounas 1 | Omenainen broilerikastike L G Kauralisäke M L G | Jauheliha-peruna- soselaatikko L G Raejuusto L G | Kasvispyörökät L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G | Kala-pastavuoka L /lohikiusaus L G Lämmin kasvis | Lihakeitto M L G Juusto |
| Lounas 2 | Kasvis-nuudeliwokka G L M | Kasvisratiini L G Raejuusto L G |  | Punajuurikiusaus L G Lämmin kasvis | Pinaattikeitto L |
| Lisäksi tarjolla: | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Pehmeä leipä Näkkileipä Levite Ruokajuomat |
| VIKKO 4 kalenteriviikot 36, 41, 46, 51, 3, 8, 13, 18, 23 | | | | | |
| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
| Lounas 1 | Puuropäivä Mehukeitto M L G | Jauheliha-makaroni- laatikko L Lämmin kasvis | Lihapullakastike M L Perunat | Lohimureke L G Perunamuusi L G | Broilerikeitto L G |
| Lounas 2 |  | Kasvispasta- vuoka L | Chili sin carne M G Perunat | Kasvismureke/-pihvit L Perunamuusi L G | Linssikeitto L G |
| Lisäksi tarjolla: | Pehmeä leipä Näkkileipä Levite, leikkele Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Pehmeä leipä Näkkileipä Levite Ruokajuomat |
| VIKKO 5 kalenteriviikot 37, 42, 47, 52, 4, 9, 14, 19, 24 | | | | | |
| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
| Lounas 1 | Kalakeitto L G | Puutarhurin pastavuoka L | Unimakkara M L G Perunamuusi L G | Hernekeitto M L G | Kinkkukiusaus L G Lämmin kasvis |
| Lounas 2 | Bortskeitto L G |  | Kasviskroketti L Perunamuusi L G | Kasviskeitto L G | Mifu-perunavuoka L G Lämmin kasvis |
| Lisäksi tarjolla: | Salaatti/raaste Pehmeä leipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Pehmeä leipä Näkkileipä Levite Ruokajuomat | Salaatti/raaste Näkkileipä Levite Ruokajuomat |

Soveltuvuudet: L = laktoositon, M = maidoton, G= gluteeniton dieetit tehdään peruslounaasta, ei kasvisvaihtoehdosta

Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA