

KURIKAN KAUPUNGIN ALVEEN KOULUKESKUSTEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 9.8.2020- 1.6.2021\*  
(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA, KAMPUS)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Viikko 1</b> <b>Kalenteriviikot:</b> 35, 40, 45, 50, 2, 7, 12, 17, 22	Jauheliha-kastike M L Linssi-kasviskastike M L Perunat Salaatti/raaste	Broileri-riisivuoka L G Kasvis-riisivuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Kalaleike L Kasvispyörökät L Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Lasagnette L Kasvisnuudelivuoka L Salaatti/raaste	Makkara-keitto M L G Sienikeitto L G Sämpylä Juusto
<b>Viikko 2</b> <b>Kalenteriviikot:</b> 36, 41, 46, 51, 3, 8, 13, 18	Lihakastike L G Värikäs kasviskastike LG Perunat Lämmin kasvis Salaatti/raaste	<b>Toiveruokapäivä</b>	Lohimureke L G Kasvimureke/ kasvispihvit M G Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Paella L M G Kasvisrisotto L M G Salaatti/raaste	Jauheliha-keitto L M G Juuresosekeitto L G Pehmeä leipä
<b>Viikko 3</b> <b>Kalenteriviikot:</b> 37, 42, 47, 52, 4, 9, 14, 19	Broilerikastike L G Intialainen kasviskastike L M G Riisi/Ohralisäke Mustaherukka-hillo Salaatti/raaste	Jauheliha-makaroni- laatikko L Kasvispastavuoka L Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Vunimakara L M G Pinaattiletut L Peruna/juuresmuusi L Salaatti/raaste	Lihapullakastike L M Chili sin carne L G Perunat Puolukka-suvos Salaatti/raaste	Kahden kalan keitto L G Kasvisminestrone L M Sämpylä Juusto
<b>Viikko 4</b> <b>Kalenteriviikot</b> 33, 38, 43, 48, 53, 5, 10, 15, 20	Jauheliha- bolognese L M Tomaatti- bolognese L G Pasta Salaatti/raaste	Kalapyörökät/-puikot L Porkkanapyörökät Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Salaatti/raaste	Hernekeitto M L G Kasvishernekeitto L G Pehmeä leipä Juusto Maustekurkku	Kebab-peruna- vuoka L G Mifu-perunavuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Broilerikeitto M L G Pinaattikeitto L G Pehmeä leipä
<b>Viikko 5</b> <b>Kalenteriviikot:</b> 34, 39, 44, 49, 1, 6, 11, 16, 21	Nakkikastike L M Sienikastike L G Perunat, Puolukka-suvos Salaatti/raaste	Jauheliha-perunasose- laatikko L G Kasvisgratiini L G Raejuusto Salaatti/raaste	Puuropäivä Mehukeitto L M G Leikkele Pehmeä leipä	Tonnikala-pastavuoka L Punajuuri- ananaskiusaus L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Lihakeitto M L G Linsikeitto M L G Pehmeä leipä Juusto

\*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia

Ruokalistaan merkittyjen salaattien lisänä tarjotaan raasteita ja tuorepaloja

Soveltuvuudet: L = laktoositon, M = maidoton, G= gluteeniton,

dieetit tehdään peruslounaasta, ei kasvisvaihtoehdosta  
Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA