

KURIKAN KAUPUNGIN ALVEEN KOULUKESKUSTEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 9.8.2021- 3.6.2022*
(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA, KAMPUS)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Viikko 1 kalenteriviikot: 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20	Jauheliha-kastike M L Linssi-kasviskastike M L Perunat Salaatti/raaste	Broileri-riisivuoka L G Kasvisnuudeli- vuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Kalaleike L Kasvispyörökät L Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Lasagne L Kasvis-riisivuoka L G Salaatti/raaste	Makkara-keitto M L G Sienikeitto L G Pehmeä leipä Juusto
Viikko 2 kalenteriviikot: 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	Lihakastike L G Värikäs kasviskastike LG Perunat Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Toiveruokapäivä	Lohimureke L G Kasvismureke/ kasvispihvit M G Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Paella L M G tai Italianpata L M Kasvisrisotto L M G Salaatti/raaste	Jauheliha-keitto L M G Juuresosekeitto L G Pehmeä leipä
Viikko 3 Kalenteriviikot: 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	Broilerikastike L G Intialainen kasviskastike L M G Ohra/riisilisäke Mustaherukka-hillo Salaatti/raaste	Jauheliha-makaroni- laatikko L Kasvispastavuoka L Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Uunimakkara 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 Pehmeä leipä Juusto
Viikko 4 Kalenteriviikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23	Broiler-bolognese L M Tomaatti- bolognese L G Pasta Salaatti/raaste	Kalapyörökät/-puikot L Kasvispyörökät L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Salaatti/raaste	Hernekeitto M L G Linssikeitto M L G Pehmeä leipä Juusto Maustekurkku	Kebab-peruna- vuoka L G Mifu-perunavuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Lihakeitto M L G Kasviskeitto L G Pehmeä leipä Juusto
Viikko 5 kalenteriviikot: 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 14, 19, 24	Nakkikastike L M Sienikastike L G Perunat, Puolukka-suvos Salaatti/raaste	Jauheliha-perunase- laatikko L G Kasvisgratiini L G Raejuusto Salaatti/raaste	Puuropäivä Mehukeitto L M G Leikkele Pehmeä leipä	Lohi-pastavuoka L Puna-juuri- ananaskiusaus L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Broilerikeitto M L G Pinaattikeitto L G Pehmeä leipä

*) 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