

KURIKAN KAUPUNGIN KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 9.8.2021- 3.6.2022*

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Viikko 1 kalenteriviikot: 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20	Jauheliha-kastike M L Perunat Salaatti/raaste	Broileri-riisivuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Kalaleike L Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Lasagnette L Salaatti/raaste	Makkarakeitto M L G Pehmeä leipä Juusto
Viikko 2 kalenteriviikot: 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	Liha-kastike L G Perunat Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Toiveruokapäivä	Lohimureke L G Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Paella L M G tai Italianpata L M Salaatti/raaste	Jauheliha-keitto L M G Pehmeä leipä
Viikko 3 kalenteriviikot: 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	Broilerikastike L G Ohra/Riisilisäke Mustaherukka-hillo Salaatti/raaste	Jauheliha-makaroni- laatikko L Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Vunimakara L M G Peruna/juuresmuusi L Salaatti/raaste	Lihapullakastike L M Perunat Puolukka-suvos Salaatti/raaste	Kahden kalan keitto L G Pehmeä leipä Juusto
Viikko 4 kalenteriviikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23	Broiler- bolognese L M Pasta Salaatti/raaste	Kalapyörykät/-puikot L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Salaatti/raaste	Hernekeitto M L G Pehmeä leipä Juusto Maustekurkku	Kebab-peruna- vuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Liha-keitto M L G Pehmeä leipä Juusto
Viikko 5 kalenteriviikot: 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19, 24	Nakkikastike L M Perunat, Puolukka-suvos Salaatti/raaste	Jauheliha-perunasose- laatikko L G Raejuusto Salaatti/raaste	Puuropäivä Mehukeitto L M G Leikkele Pehmeä leipä	Lohi-pastavuoka L Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Broilerikeitto M L G Pehmeä leipä

*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia

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

dieetit tehdään peruslounaasta, ei kasvisvaihtoehdosta

Ruokalistaan merkittyjen salaattien lisäksi tarjotaan raasteita ja tuorepaloja

Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA