

KURIKAN KAUPUNGIN ALUEEN KOULUKESKUSTEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 9.8.2022- 3.6.2023*

(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA, KAMPUS)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikk	Torstai	Perjantai
Viikko 1 Kalenteriviikot: 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20	Jauheliyhakeitto M L G Sienikeitto L G Pehmeä leipä Juusto	Kinkkukiusaus L G/ Kebab-perunavuoka LG Mifu-perunavuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Kalapuikot L G Kasvispyörkät L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Salaatti/raaste	Lasagnette L Kasvis-riisivuoka L G Salaatti/raaste	Lihakastike L G Värikäs kasviskastike LG Perunat Salaatti/raaste
Viikko 2 Kalenteriviikot: 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	Nakkikeitto L M G Juuressosekeitto L G Pehmeä leipä	Toiveruokapäivä	Lohimureke L G Kasvismureke/ kasvispihvit M G Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Broileripastavuoka L Kasvisrisotto/pasta L M G lämmin kasvis Salaatti/raaste	Jauhelihakastike M L Linssi-kasviskastike M L Perunat Salaatti/raaste
Viikko 3 Kalenteriviikot: 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	Kalakeitto L G Kasvisnuudelikeitto L M Pehmeä leipä Juusto	Lihapullakastike L M Chili sin carne L G Perunat, lämmin kasvis Puolukkasurvos Salaatti/raaste	Uunimakkara L M G Kasvispyörkät L Peruna/juuresmuusi L Salaatti/raaste	Hernekeitto M L G Linssikeitto L G Pehmeä leipä Juusto Maustekurkku	Broiler-bolognese L M Tomaatti- bolognese L G Pasta Salaatti/raaste
Viikko 4 Kalenteriviikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23	Lihakeitto M L G Kasviskeitto L G Pehmeä leipä Juusto	Broileri-riisivuoka L G Kasvisnuudelivuoka L G Salaatti/raaste	Kalapyörkät L G Pinaattiletut L Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Jauheliha-makaroni- laatikko L Kasvispastavuoka L Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Makkarakastike L M Sienikastike L G Perunat Puolukkasurvos salaatti/raaste
Viikko 5 Kalenteriviikot: 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 14, 19, 24	Broilerikeitto M L G Pinaattikeitto L G Pehmeä leipä	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	Broilerikastike L G Intialainen kasviskastike L M G Ohra/riisilisäke Mustaherukkahillo Salaatti/raaste

*) 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