

KURIKAN KAUPUNGIN ALUEEN KOULUKESKUSTEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 9.8.2023- 3.6.2024*

(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA, KAMPUS)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Viikko 1 kalenteriviikot: 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20	Jauhelihakastike M L Linssi-ksviskastike L Perunat Salaatti/raaste	Broileri-riisivuoka L G Kasvisnuudelivuoka L G Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Kalapuikot L Kasvispyörökät L Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Lasagnette L Kasvis-riisivuoka L G Salaatti/raaste	Nakkikeitto M L G Juuressosekeitto L G Pehmeä leipä Juusto
Viikko 2 kalenteriviikot: 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	Lihakastike L Värikäs kasviskastike LG Perunat Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Ruoka keittiön tapaan	Lohimureke L G Kasvimureke/ kasvispihvit M G Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Broileripastavuoka L Kasvisrisotto/pasta L M G Salaatti/raaste	Jauhelihakeitto L M G Sienikeitto L G Pehmeä leipä
Viikko 3 Kalenteriviikot : 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	Broiler-bolognese L M Tomaatti- bolognese L G Pasta Salaatti/raaste	Hernekeitto M L G Linssekeitto L G Pehmeä leipä Juusto Maustekurkku	Uunimakkara L M G Kasviskroketti L G Peruna/juuresmuusi L Salaatti/raaste	Lihapullakastike L M Chili sin carne L G Perunat Lämmin kasvis Puolukkasurvos Salaatti/raaste	Kalakeitto L G Kasvisnuudeliikeitto L M Pehmeä leipä Tuorepala
Viikko 4 Kalenteriviikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23	Broilerikastike L G Intialainen kasviskastike L M G Ohra/kauralisäke Mustaherukkahillo Salaatti/raaste	Jauheliha-makaroni- laatikko L Kasvispastavuoka L Salaatti/raaste	Kalapyörökät L Pinaattiletut L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Salaatti/raaste	Kinkkukiusaus 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	Makkarakastike L M Sienikastike L G Perunat, Puolukkasurvos 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	Broilerikeitto M L G Pinaattikeitto L G Pehmeä leipä

*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia

Soveltuvuudet: L = laktoositon, M = maidoton, G= gluteeniton, dieetit tehdään peruslounaasta, ei kasvisvaihtoehdosta
 Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA