

KURIKAN KAUPUNGIN ALVEEN KOULUKESKUSTEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 8.8.2024- 30.5.2025\*  
(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA, KAMPUS)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Viikko 1</b> <b>kalenteriviikot</b> 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20	Jauhelihakastike M L Perunat <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Linssi-kasviskastike M L G	Broileri-riisivuoka L G  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvisnuudelivuoka L	Paneroitu kala L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvispyörökät L	Lasagnette L  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvis-riisivuoka L,G	Makkarakeitto M L G Pehmeä leipä Juusto <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Juussosseikeitto L G
<b>Viikko 2</b> <b>kalenteriviikot</b> 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	Lihakastike M L Perunat <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Juusto-pinaattikastike L,G	Ruoka keittiön tapaan  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Talon tapaan	Lohimureke L G Perunamuusi L G  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvismureke/-pihvit L	Broileripastavuoka L  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvisrisotto/-pasta L	Jauhelihakeitto M L G Pehmeä leipä  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Sienikeitto L G
<b>Viikko 3</b> <b>kalenteriviikot</b> 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	Broilerikastike L G Kauralisäke M L G  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasviskastike L G	Kalakeitto LG /Hernekeitto M L G Pehmeä leipä <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Linssikeitto M L G	Uunimakkara L M G Perunamuusi L G  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasviskroketti L	Tonnikala-pastavuoka L  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Punajuurikiusaus L G	Lihakeitto M L G Pehmeä leipä Juusto <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Pinaattikeitto L G
<b>Viikko 4</b> <b>kalenteriviikot</b> 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23	Nakkikastike L M Perunat  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Sienikastike L G	Jauheliha-makaroni- laatikko L  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvispastavuoka L	Kalapyyrökät L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Pinaattiletut L	Kinkkukiusaus L G  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Puutarhurin pastavuoka L	Broilerikeitto L G Pehmeä leipä  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasviskeitto L G
<b>Viikko 5</b> <b>kalenteriviikot</b> 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 14, 19, 24	Broileri-bolognese M L Pasta M L  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Tomaatti-bolognese L G	Jauheliha-perunasose- laatikko L G Raejuusto L G  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvisgratiini L G	Puuropäivä Mehukeitto L M G Leikkele Pehmeä leipä	Lihapullakastike M L Perunat  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Chili sin carne M L G	Kalakeitto L G Pehmeä leipä  <b>Kasvisvaihtoehto:</b> Kasvisnuudeliteitto M L G

\*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia  
Päivittäin tarjolla salaatti/raaste /tuorepalaa

Soveltuvuudet: L = laktoositon, M = maidoton, G= gluteeniton,  
Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA

dieetit tehdään peruslounaasta, ei kasvisvaihtoehdosta