

2021-2022	VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32 38 44 50 4 10 16 22	1.	Kalakeitto <i>Mausteinen härkäpapupata</i> Pielisen eväsvuoka tuorepala / hedelmä tuorejuusto	Jauhelihalasagnette <i>Linssi-bataattilasagnette</i> jäävuori-kurkku-cantaloupesalaatti	Butter chicken <i>Tomaattinen kasviskastike</i> täysjyvöohrahelmi tillimarinoitu kurkku-kaalisalaatti	Riisipuuro <i>Kesäkeitto</i> vadelmakeitto juusto ruispalaleipä tuorekurkku	Jauhelihapihvi <i>Kasvispihvi Marokko</i> juusto-perunapaistos porkkanaraaste
33 39 45 51 5 11 17	2.	Värikäs possukastike <i>Itämainen kasviskastike</i> täysjyvöohrahelmi jäävuori, maissi, kurkku	Lempeä broilerikeitto <i>Peruna-palsternakkakeitto</i> jääsalaatti Kolin kauraeväs jogurtti	Liha-makaronilaatikko <i>Härkäpapu-pastavuoka</i> kaali-porkkana-ananassalaatti	Pinaattiohukainen <i>Papu-linssipihvi</i> pasta-tonnikalasalaatti puolukkahilloke	Kalaa kastikkeessa <i>Mifu-kasviskastike</i> peruna kiinankaali-kesäkurpitsa-reiisi punajuurikuutio, salaattisiemenet
34 40 46 52 6 12 18	3.	Kookos-broilerkastike <i>Lumoava kasviskastike</i> täysjyväriisi kaali-mustaherukkasalaatti	Juuressosekeitto <i>Mannavelli</i> Pielisen eväsvuoka maksamakara hedelmä	Uunimakara <i>Kasviskääryle</i> perunasose keitetty kukkakaali coleslaw-salaatti kurkkusalaatti	Maksalaatikko / kaalilaatikko <i>Pinaattinen mifu-perunakiusaus</i> porkkanaraaste puolukkahilloke	Jokapojan kala <i>Kasvispepukka</i> peruna tartarkastike punajuuri-omenasalaatti suikaloitu tuorekurkku
35 41 47 1 7 13 19	4.	Tomaattinen jauhelihakastike <i>Punajuuri-aurakastike</i> täysjyväspagetti herne-maissi-porkkana kaali-puolukkasalaatti	Lohimurekepihvi <i>Falafelpyörykkä</i> perunasose hedelmäinen punakaalisalaatti	Pinaattikeitto <i>Maissi-perunakeitto</i> kananmuna ruispuikula mansikka-raparperiiksielli	Nakkikastike <i>Eggie-kasvisnakkikastike</i> peruna mehukas lanttu-porkkanaraaste	Broilerilasagnette <i>Papu-kasvispaistos</i> jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti
36 42 48 2 8 14 20	5.	Italianpata <i>Soija-italianpata</i> juustoraaste mangoinen salaatti	Perunavelli <i>Keltainen linssikeitto</i> grahamlihapirakka /-kasvispiirakka hedelmä	Uunikala <i>Tomaatti-tofu-sipulipaistos</i> peruna omena-kaali-porkkanasalaatti punajuuri	Kaivossoppa <i>Kasvis-juustokeitto</i> Pielisen eväsvuoka jääsalaatti tuorejuusto marjakiiksielli	Paella broilerista <i>Kasvisrisotto</i> porkkanaraaste
37 43 49 3 9 15 21	6.	Broilerpyörykkä, currykastike / Lihapyörykkä, ruskeakastike <i>Härkäpapukastike</i> peruna jäävuori-herne-ananassalaatti	Ohrasuurimopuuro <i>Maukas linssikeitto</i> kalkkunaleikkele ruispalaleipä marjakeitto	Tonnikala-pastavuoka / Lohikiusaus <i>Kasvis-juustopasta</i> kiinankaali-kurkku-parsakaalisalaatti punajuuri	Hernekeitto <i>Samettinen kookos-kasviskeitto</i> juusto porkkanapölkky	Jauheliha-perunasoselaatikko / Palermompasta <i>Kasvis-nuudeliwuoka</i> värikäs porkkana kesähelmen salaatti

Kaikilla aterioilla tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvavitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta LUOMUpiimää.

Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan.

Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat voimassaolevat ravitsemissuosituksset.

Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista.

Huomioimme ruokalistalla vuotuisia juhlapäiviä ja erilaisia teemapäiviä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.