








































Kauhajoen kaupunki

Koulujen ruokalista

2022 - 2023

Viikko	1	2	3	4	5
Kalenteri- viikko	35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18	36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19	32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20	33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22
Ma lounas	 JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO L jäävuori-kiinankaali- kurkku- tomaattisalaatti M,G 	 BROILERIKASTIKE L,G riisi M,G LK: porkkanasuikale M,G jäävuori-kurkkusalaatti M,G mustaherukkahillo M,G	 JAUHELIHAKASTIKE M spagetti M jäävuori-porkkana- raejuustosalaatti L,G 	 BROILERI- PASTAVUOKA L porkkanaraaste M,G mustaherukkahillo M,G 	 JAUHELIHA- LASAGNE L jäävuori- kurkkusalaatti M,G 
Ti lounas	 KALAPUIKOT M perunamuusi L,G kermaviilikastike L,G porkkanaraaste M,G	 POSSUNLIHAKASTIKE M perunat M,G LK: kukkakaali M,G K: jäävuoriraaste, tomaattikuutio, siemensalaattisekoitus M,G	 BROILERKEBAB- PERUNAVUOKA L,G LK: punajuurisuikele M,G K: jäävuori-frisee-punasalaatti, herne, maissi, paprikasuikeleet (säilyke), siemensalaattisekoitus M,G	 BROILERINUGGETIT M (33,43,1,11,21) LINDSTRÖMINPIHVIIT M,G (38,48,6,16) perunamuusi L,G LK: pikku porkkanat M,G K: jäävuoriraaste, kurkkusuikele, ananaspalat, siemensalaattisekoitus M,G  	 MAKKARA-PYTTIPANNU M,G kurkkusalaatti M,G kaali-porkkana- ananassalaatti M,G  
Ke lounas	 KINKKUINEN KIUSAUS L,G K: jäävuoriraaste, kurkkusuikele, persikkakuutio, siemensalaattisekoitus M,G	 JAUHELIHAKAITTO M,G juusto siivut L,G pieni ruisruutu M	 PIKKU NAKIT M,G (32,42,52,10,20) UUNIMAKKARA L,G (37,47,5,15) perunamuusi L,G K: jäävuoriraaste, kurkkukuutio, mandariinilohkot M,G  	 LIHAKAITTO M,G kasvis tikut M,G suolakurkkuviipaleet M,G ruiskolmioleipä M	 SITRUUNAINEN KALALEIKE M perunamuusi L,G LK: parsakaali M,G kermaviilikastike L,G K: jäävuori-punaraaste, kurkkukuutio, oliivi, siemensalaattisekoitus M,G
To lounas	 JAUHELIHA- PERUNASEPATA L,G LK: porkkanaviipale M,G jäävuori-frisee-puna- ananassalaatti M,G punajuuriviipaleet M,G 	 LOHILEIKE M perunamuusi L,G kylmä kastike L,G jäävuori-puna- melonimixsalaatti M,G kukkakaaliraaste M,G	 PINAATTILÄTYT L perunat M,G valkokastike L makaronisalaatti M puolukkasurvos M,G mansikkahillo M,G	 KALAA JUUSTO- KASTIKKEESSA L,G perunat M,G jäävuori-frisee-puna- kesäkurpitsa-persikkasalaatti M,G	 PORKKANAPIHVIIT M,G perunat M,G juustokastike L jäävuori-tonnikala- herne-maissi-purjosalaatti M,G siemensalaattisekoitus M,G
Pe lounas	 MAKKARA- KEITTO M,G moniviljaruutu M	 OHRAPUURO mehukeitto M,G keittokinkkuleikkele M,G	 LOHI-SEIKEITTO L,G kaura-ruissydänleipä M	 RIISIPUURO G mansikkakiisseli M,G gotlerleikkele M,G	 BROILERIKEITTO L,G (34,44,2,12,22)  KALKKUNAKEITTO L,G (39,49,7,17) pieni porkkana-perunaruutu M
Soveltuvuudet: L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton, K = komponentit (salaatti), LK = lämmin kasvis					
Lounaaseen kuuluu lisäksi rasvaton maito / piimä, vesi, näykkileipä ja levite					* Muutokset ruokalistaan mahdollisia