



Kauhajoen kaupunki

Koulujen ruokalista

2023 - 2024

Viikko	1	2	3	4	5
Kalenteri- viikko	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	35, 40, 45, 50 3, 8, 13, 18	36, 41, 46, 51 4, 9, 14, 19
Ma lounas	BROILERI-PASTAVUOKA L porkkanaraaste M,G mustaherukkahillo M,G	JAUHELIHAKASTIKE M spagetti M jäävuori- kurkkusalaatti M,G	BROILERI-RIISIVUOKA L,G LK: porkkanaviipaleet M,G jäävuori-persikkasalaatti M,G	JAUHELIHALASAGNE L jäävuori-porkkana- raejuustosalaatti L,G	BROILERIKASTIKE L,G riisi M,G LK: porkkanasuikaleet M,G jäävuori-kurkkusalaatti M,G mustaherukkahillo M,G
Ti lounas	NAKKIKASTIKE M perunat M,G K: jäävuoriraaste, kurkkusuikale, puolukkasurvos M,G	ALAPUIKOT M perunamuusi L,G kermaviilikastike L,G porkkanaraaste M,G	PIKKU NAKIT M,G (34,44,2,12,22) UUNIMAKKARA M,G (39,49,7,17) perunamuusi L,G grillisalaatti M,G K: jäävuori-frisee-punaraaste, kurkkukuutio, mandariinilohkot M,G	LOHILEIKE M perunamuusi L,G kylmä kastike L,G jäävuori-frisee-puna- melonimixsalaatti M,G kukkakaaliraaste M,G	JAUHELIHA- PERUNASOSEPATA L,G jäävuori-frisee-puna- ananassalaatti M,G punajuuriviipaleet M,G
Ke lounas	KALAKUVIOT M (32,42,52,10,20) SITRUUNAKALA M (37,47,5,15) perunamuusi L,G kermaviilikastike L,G LK: parsakaali M,G jäävuori-frisee-puna- ananassalaatti M,G	LIHAKAITTO M,G suolakurkkuviipaleet M,G ruispala M	PORKKANAPIHVIT M,G perunat M,G juustokastike L jäävuori-tonnikala- herne-maissi-purjosalaatti M,G siemensalaattisekoitus M,G	MAKKARAKEITTO M,G kurkkuviipaleet M,G moniviljaruutu M	KALAA JUUSTOKASTIKKEESSA L,G perunat M,G porkkanaraaste M,G
To lounas	PINAATTILÄTYT L perunat M,G valkokastike L makaronisalaatti M puolukkasurvos M,G mansikkahillo M,G	BROILERIKIUSAUS L,G K: jäävuoriraaste, kurkkusuikale, ananaspalat, siemensalaattisekoitus M,G	KINKKUKIUSAUS L,G K: jäävuoriraaste, kurkkusuikale, siemensalaattisekoitus M,G raikas raastesalaatti M,G	POSSUNLIHAKASTIKE M perunat M,G LK: kruunusekoitus M,G porkkanaraaste M,G puolukkasurvos M,G	NUGGETIT M (36,46,4,14) JAUHELIHAMUREKE M,G (47,57,9,19) perunamuusi L,G jäävuori-kurkku- persikkasalaatti M,G
Pe lounas	JAUHELIHAKAITTO M,G (32,42,52,10,20) HERNEKEITTO M,G (37,47,5,15) juusto siivut L,G	RIISIPUURO G mansikkakiisseli M,G kaura-porkkanasämpylä M	LOHI-SEIKEITTO L,G kaura-ruissydänleipä M	MANNAPUURO mehukeitto M,G keittokinkkuleikkele M,G	BROILERIKEITTO L,G porkkana-perunaruutu M
KAPPALERUOKA PÄIVINÄ TARJOLLA MYÖS KASVISVAIHTOEHTO					
L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton, K = komponentit (salaatti), LK = lämmin kasvis					
Lounaaseen kuuluu lisäksi rasvaton maito / piimä, vesi, näkkileipä ja levite					
* Muutokset ruokalistaan mahdollisia!					