

Kauhajoen Yhteiskoulun ruokalista 2024-2025

Viikko	1	2	3	4	5
Kalenteriviikko	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
Maanantai lounas	BROILERI-KASVISVUOKA L,G riisi M,G jäävuori-tomaattisalaatti, siemensekoitus M,G	JAUHELIHALASAGNE L jäävuori-kurkkusalaatti M,G	BROILERIKASTIKE L,G riisi M,G jäävuori-persikkasalaatti, mustaherukkahillo M,G	TOMAATTINEN JAUHELIHAKASTIKE M spagetti M jäävuori-porkkana- raejuustosalaatti L,G	BROILERI-PASTAVUOKA L porkkanaraaste, mustaherukkahillo M,G
Tiistai lounas	NAKKIKASTIKE M perunat M,G K: jäävuoriraaste, kurkkusuikale, puolukkasurvos M,G	LOHILEIKE M perunamuusi L,G, kylmä kastike L,G jäävuori-frisee-puna- vesimelonisalaatti, kukkakaaliraaste M,G	KALAA JUUSTOKASTIKKEESSA L,G perunat M,G LK: lanttukuutiot M,G porkkanaraaste M,G	PIKKU NAKIT M, G (33,43,1,11,21) UUNIMAKKARA L,G (38,48,6,16) perunamuusi L,G K: jäävuoriraaste, kurkkukuut- tio, mandariinilohkot M,G	PORKKANAPIHVIT M,G perunat M,G juustokastike L jäävuori-tonnikala-herne- maissi-purjosalaatti M,G
Keskiviikko lounas	KALARULLA M perunamuusi L,G kermaviilikastike L,G LK: parsakaalia M,G jäävuori-frisee-puna- ananassalaatti M,G	NACHO KANA L,G perunat M,G K: jäävuoriraaste, kurkkukuutio, mandariinilohkot M,G	PINAATTILÄTYT L perunat M,G valkokastike L makaronisalaatti M puolukkasurvos M,G mansikkahillo M,G	TEXMEX JAUHELIHA-PASTAVUOKA L LK: satokauden kasviksia M,G jäävuori-frisee-puna-kesäkur- pitsasalaatti, siemensekoitus M,G	KINKKUINEN KIUSAUS L,G K: jäävuoriraaste, kurkkusuikale, siemensekoitus M,G
Torstai lounas	LIHAPULLAT M,G perunat M,G ruskeakastike M porkkanaraaste M,G	POSSUNLIHAKASTIKE M perunat M,G LK: kruunusekoitusta M,G porkkanaraaste, siemensekoitus, puolukkasurvos M,G	JAUHELIHA- PERUNASOSEPATA L,G K: jäävuori-frisee-punaraaste, ananaspalat, punajuurivii- paleet siemensekoitus M,G	KALAPUIKOT M (33,43,1,11,21) KALAKUVIOT M (38,48,6,16) perunamuusi L,G kermaviilikastike L,G porkkanaraaste M,G	JAUHELIHAKASTIKE M perunat M,G LK: kukkakaalia M,G jäävuori-frisee-puna- persikkasalaatti M,G
Perjantai lounas	KASVISSOSEKEITTO L,G Raejuusto L,G (35,45,3,13) MAKKARAKEITTO M,G (40,50,8,18) kaura-ruissydänleipä M kurkkuviipaleet M,G	JAUHELIHAKEITTO M,G ruisruutu M juusto siivut L,G	RIISIPUURO G mansikkakiisseli M,G kaura-porkkanasämpylä M keittokinkkuleikkele M,G	BROILERIKEITTO L,G porkkana-perunaruutu M	KALAKEITTO L,G moniviljaruutu M suolakurkkuviipaleet M,G

KAPPALERUOKA PÄIVINÄ TARJOLLA MYÖS KASVISVAIHTOEHTO

Lounaseen kuuluu lisäksi rasvaton maito / piimä, vesi, näkkileipä ja levite

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton,

K = komponentit (salaatti), LK = lämmin kasvis