

RAUTJÄRVEN KUNNAN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA LV. 2017-2018

1. viikko	Ma	Broileripyörykkä, täysjyväriisi, currykastike, raaste
	Ti	Lasagnette, vihreä salaatti
	Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, karjalanpiirakka
	To	Järvikalapihvi, kylmäkastike, perunasose, vihreä salaatti
	Pe	Kaalilaatikko, puolukka, raejuustoporkkanaraaste
2. viikko	Ma	Jauhelihakastike, spagetti, vihreä salaatti
	Ti	Tonnikalapastapaistos, raaste
	Ke	Riisipuuro, marjakeitto, ruisleipä, leikkele
	To	Quorn-vuoka, porkkanaraaste
	Pe	Unkarilainen pata, peruna, raaste
3. viikko	Ma	Jauhelihakeitto, sämpylä, tuorepala
	Ti	Kasvislasagnette, vihreä salaatti
	Ke	Broilerikastike, täysjyväriisi, raaste
	To	Hernekeitto, ruisleipä, juusto, tomaatti
	Pe	Kalastajanpyörykät, tillikastike, peruna, vihreä salaatti
4. viikko	Ma	Uunimakkara, perunasose, raaste
	Ti	Broilerikiusaus, vihreä salaatti
	Ke	Lohikeitto, ruisleipä, tuorepala
	To	Kookoskasvikset, ohrahelmi, vihreä salaatti
	Pe	Makaronijauhelihalaatikko, raaste
5. viikko	Ma	Lihapyörykät, ruskea kastike, perunat, vihreä salaatti
	Ti	Nuudeliteitto, sämpylä, tuorepala
	Ke	Lohimureke, perunat, sitruunakastike, raaste
	To	Lihakeitto, ruisleipä, tuorepala
	Pe	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti
6. viikko	Ma	Nakkikeitto, karjalanpiirakka, tuorepala
	Ti	Sinappinen uunikala, perunasose, raaste
	Ke	Ohrapuuro, mehukeitto, ruisleipä, leikkele
	To	Kasvispihvit, kylmäkastike, perunat, vihreä salaatti
	Pe	Perunasianlihalaatikko, raaste

Lisäksi joka aterialla on tarjolla näkkileipää, margariinia, maitoa ja piimää. Muutokset ovat mahdollisia. Kaikki ruoat valmistamme laktoosittomina.

Erityisruokavalioateriat valmistetaan tilauksesta terveydenhoitoviranomaisten suosituksesta. Pyydämme ilmoittamaan poissaoloista keittiölle.

Ruokalistassa huomioidaan myös juhlapyhät ja teemapäivät aiheeseen liittyvillä kokonaisuuksilla.