

RAUTJÄRVEN KUNNAN PERUSKOULUN JA LUKION RUOKALISTA LV. 2022-2023

1.viikko	Ma	Nakkikastike, peruna, raaste
	Ti	Uunikala, perunasose, salaatti
	Ke	Makaroni-jauhelihalaatikko, raaste
	To	Ohrapuuro, marjakeitto, graham-lihapiirakka
	Pe	Riistakiusaus, raaste
2. viikko	Ma	Jauhelihakastike, spagetti, raaste
	Ti	Quorn-vuoka, salaatti
	Ke	Kalakeitto, leipä, vihannes
	To	Broilerikastike, täysjyväriisi, mustaherukkahillo, raaste
	Pe	Perunasianlihalaatikko, lämmin kasvis, salaatti
3.viikko	Ma	Kalastajanpyörökät, tillikastike, perunat, raaste
	Ti	Makkarakeitto, leipä, vihannes
	Ke	Kasvislasagnette, salaatti
	To	Hernekeitto, ruisleipä, juusto, tomaatti
	Pe	Jauheliha-pastavuoka, salaatti
4. viikko	Ma	Uunimakkara, perunasose, raaste
	Ti	Broilerikiusaus, salaatti
	Ke	Lohikeitto, ruisleipä, vihannes
	To	Pinaattiohukainen, tuoremarjasurvos, peruna, makaronisalaatti
	Pe	Jauheliha-perunalaatikko, lämmin kasvis, salaatti
5. Viikko	Ma	Jauhelihakeitto, sämpylä, vihannes
	Ti	Kalamurekepihvi, kylmäkastike, perunasose, salaatti
	Ke	Kaalilaatikko, puolukka, porkkanaraaste, raejuusto
	To	Riisipuuro, marjakeitto, ruisleipä, leikkele
	Pe	Sianlihakastike, perunat, salaatti
6.viikko	Ma	Kinkkukiusaus, salaatti
	Ti	Nuudeliteitto, sämpylä, vihannes
	Ke	Lohimureke, perunat, sitruunakastike, raaste
	To	Pinaattikeitto, kananmuna, riisipiirakka
	Pe	Lihapyörökät, ruskea kastike, perunat, salaatti

Lisäksi joka aterialla tarjolla näkkileipää, margariinia, maitoa ja piimää.

Kaikki ruoat ovat laktoosittomia. Juhlapyhät ja teemapäivät huomioidaan kouluruokailussa aiheeseen liittyvillä kokonaisuuksilla. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia.

Erityisruokavalioateriat valmistetaan tilauksesta terveydenhoitoviranomaisten suosituksesta. Pyydämme ilmoittamaan poissaoloista keittiölle aamulla viimeistään klo 8.00 joko soittamalla tai tekstiviestillä p.040 576 4063, mikäli oppilas, jolla erityisruokavalio on poissa koulusta.