



Rautjärven kunnan ja peruskoulujen ja lukion ruokalista syksy 2026

	33= 10.-14.8 38= 14.-18.9 43= 19.-23.10 syysloma 48= 23.-27.11	34= 17.-21.8 39= 21.-25.9 44= 26.-30.10 49=30.11–4.12	35=24.-28.8 40= 28.9–2.10 45= 2.-6.11 50= 7.-11.12	36=31.8–4.9 41= 5.-9.10 46= 9.-13.11 51= 14.-18.12	37= 7.-11.9 42= 12.-16.10 47=16.-20.11 52= 21.-22.12
Ma	Jauhelihabolognese pastaa salaattia	Nakkikastiketta perunaa salaattia Härkiskastiketta	Lohipyöryköitä sitruunakastike, perunaa salaattia Kasvispyöryköitä	Uunimakkaraa perunasosetta salaattia sinappia ja ketsuppia	Broilerimurekepihvi peruna mangorajakastike salaattia
Ti	Kahden kalankeittoa leipää vihannes Kookos-linssikeitto	Kalamurekepihvejä kylmäkastike perunaa salaattia Punajuuripihvit	Jauhelihakeittoa ruissämpylä hedelmä Bataatti- porkkanaseikeitto	Lohikeittoa leipää vihannes Juustoinen kasvisseikeitto	Riisipuuroa marjakeittoa graham-lihapiirakka, vihannes
Ke	Kinkkukiusausta salaattia Quorn-wokvuoka	Makaroni- jauhelihalaatikka ketsuppia salaattia	Pinaattiohukainen tuoremarjasurvos ketsuppi lohkoperuna, makaronisalaattia	Kasvispihvejä täysjyvä riisiä sweet &sour- kastike salaattia	Jauheliha-perunalaatikko lämmin kasvis salaattia Punajuurivuoka
To	Broilerikastiketta täysjyvä riisiä mustaherukkahilloa salaattia	Ohrapuuroa marjakeittoa sämpylä, juusto vihannes	Makkarakeittoa leipää vihannes Tofu-currykeitto	Broileri- nuudeliteittoa kaura-porkkanaleipää vihannes	Hernekeittoa leipää, juustoa, tomaattia
Pe	Lihapyöryköitä perunaa mausteinen tomaattikastike salaattia Porkkanapyörykät	Riistakiusausta salaattia Texmex- perunavuoka	Broileripastavuokaa salaattia	Jauheliha-lasagnette salaattia Välimeren uunipastavuoka	Tonnikalapastavuoka salaattia Kasvislasagnette

Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää, kasvisrasvaveitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset mahdollisia.