

PERUSKOULUT, LUKIO JA ESEDU (KESKUSKATU) RUOKALISTA

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1. 7.9.- 13.9. 2026	Aurinkoinen broilerkastike Kookos-kasvispata Riisi-monivilja Amerikansalaatti Paprikakuutio Persikkakuutio, Mustaherukkahillo	Kalakeitto Värikäs linssikeitto Ruisleipä Kurkkuviipaleet lehtisalaatti Mandariini	Kasvispyörykkä Perunasose Dippikastike Amerikansalaatti Tomaattikuutio Kaali-ananas-rusinaraaste	Jauhelihalasagnette Kasvislasagnette Parsakaali Porkkanaraaste Maissi Kurkkusuikale	Riisipuuro Porkkanasosekeitto Sämpylä Keittokinkku Mansikkakiisseli Tomaattiviipale Paprikasuikaleet
2. 14.9.- 20.9. 2026	Makkarakeitto Tomaattinen minestronekeitto Sekaleipä Ruisleipä Kurkkuviipale Lehtisalaatti Omena	Kalapuikot Vegepuikko Perunasose, ruohosipulidippi Amerikansalaatti Tomaattikuutio Punajuurisuikaleet	Ohrapuuro Kookos-bataattikeitto Kauraleipä Kaiserwursti Puolukka-mustikkakiisseli Banaani Lehtisalaatti	Broileririisivuoka Vihannesriisivuoka Herne Amerikansalaatti Kurkkusuikale Persikkakuutio	Lihapullat, kastike Kasvispyörykät, kastike Perunat Porkkanaraaste Italiansalaatti Mandariinilohko
3. 21.9.- 27.9. 2026	Butter Chicken Murea Red Curry Riisi Parsakaali Amerikansalaatti Punakaali Melonikuutio, Mustaherukkahillo	Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkahillo Salaattisekoitus Mandariinilohko Raejuusto	Jauhelihakastike Kasvisbolognese Perunat Herne Porkkanaraaste Persikkakuutio Kurkkukuutio	Tonnikalapastavuoka Kasviskaalilaatikko Porkkanaviipale Amerikansalaatti Tomaattikuutio Punajuurisuikale, Puolukkahillo	Hernekeitto Bataattisosekeitto Sekaleipä Juusto Lehtisalaatti Kurkkuviipaleet Paprikasuikaleet
4. 28.9.- 4.10. 2026	Nakkikastike Chili Sin Carne Perunat Amerikansalaatti persikkakuutio Kurkkukuutio	Broilerinugetti Kasvisnugetti Perunasose, Currydippi Amerikansalaatti Tomaattikuutio Herne	Kahdenkalan keitto Kasvissosekeitto Sämpylä ruisleipä Kurkkuviipaleet Paprikaviipaleet Mandariini	Jauhelihakiusaus Intialainen Vegan curry Vihannesmix Amerikansalaatti Porkkanaraaste Ananaspala	Pinaattikeitto Riisipiirakka Sekaleipä Kananmuna Banaani Tomaattiviipaleet Kurkkuviipaleet
5. 5.10.- 11.10. 2026	Lempeä kanakeitto Borch-kasviskeitto Sekaleipä Ruisleipä Paprikasuikale Kurkkuviipaleet Lehtisalaatti	Kasvisbolognese Minispagetti Herne-Maissi Salaattisekoitus Mandariinilohko Salaattijuustokuutio	Kirjolohipihvit Marokko-kasvispihvi Perunat Kermaviili-tillikastike Amerikansalaatti Tomaattikuutio Punajuurisalaatti	Lihamakaronilaatikko Kasvis-makaronilaatikko Parsakaali Porkkanaraaste Amerikansalaatti Ananaspala	Mannapuuro Kasvissosekeitto Lihakukkonen Sekaleipä Kurkkuviipaleet Lehtisalaatti Appelsiiniikiisseli
6. 12.10.- 18.10. 2026	Lohikastike Kasvistikkamasala Kierrepasta Amerikansalaatti Tomaatti Punajuurisuikale	Uunimakkara Vegenakki Porkkana-perunasose Salaattisekoitus Perunasalaatti Kurkkusalaatti (prk)	Broilerikastike Nyhtökaurakastike Ohrahelmi Amerikansalaatti Punakaaliraaste Ananaspala, Mustaherukkahillo	Palermón pasta Herne Porkkanaraaste Kurkkusuikale Persikkakuutio	Jauhelihakeitto Kurpitsa-linssikeitto Sekaleipä Ruisleipä Tomaattiviipaleet Lehtisalaatti Omena

Aterialla tarjolla näkkileipä, levite, salaattinkastike ja juoma. Pehmeää leipää ruokalistasta mukaan.