

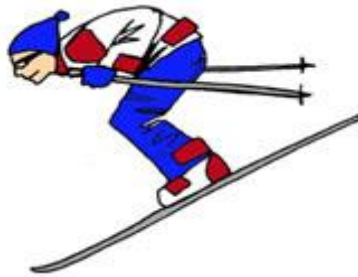
**KARSTULAN PÄIVÄKODIN,PERUSKOULUJEN  
JA LUKION RUOKALISTA  
KEVÄT 2018**

- 8.1 Quorn-bolognesekastike, keitetty peruna , lämmin kasvis, jäävuori-kesäkurpitsasalaatti
- 9.1 Kinkkukiusaus, vihreä avokadosalaatti
- 10.1 Kalapyörykkä, perunasose ,kermaviili-relishkastike,jäävuori-kiinankaali-paprikasalaatti
- 11.1 Broileripastavuoka, granaattiomenasalaatti
- 12.1 Kasvissosekeitto, karjalanpiirakka, juusto
- 
- 15.1 Broileripuikko/ Vegepuikko, perunasose, raikas vihreä salaatti
- 16.1 Lasagnette/Kasvislasagnette, kiinankaali-kurkkusalatti
- 17.1 Hiutalepuuro, hedelmäkeitto, hiivaleipä, juusto, jääsalaatti
- 18.1 Juustoinen uunikala, keitetyt perunat, lämmin kasvis, valkosipulipunajuuret, tuorekurkku
- 19.1 Hernekeitto, pannukakku, hillo
- 
- 22.1 Jauhelihakastike, spagetti,l ämmin kasvis, jäävuori-kiinankaali-kurkkusalatti
- 23.1 Punajuuri-kasvisvuoka, fetasalaatti, perunarieska
- 24.1 Pyttipannu/Kasvispyttipannu, ketsuppi, sinappi, porkkanaraaste
- 25.1 TOIVERUOKAPÄIVÄ
- 26.1 Kahden kalan keitto, ruispala, leikkele, hedelmä



- 29.1 Broileripihvi/Kasvispihvi, perunasose, keltainen kaalisalaatti
- 30.1 Lohikiusaus, lämmin kasvis, punajuuri,tomaatti
- 31.1 Quorn-currykastike, moniviljariisi, jäävuori-paprika-kurkkusalaatti, ruispala
- 1.2 Jauheliheberunasosepata, lämmin kasvis, kiinankaali-kurkku-appelsiinisalaatti
- 2.2 Lihakeitto, hiivaleipä, juusto, paprika
  
- 5.2 Nakkikastike, keitetyt perunat, lämmin kasvis, jäävuori-maissi-persikkasalaatti
- 6.2 Mannapuuro, marjakeitto, sämpylä, leikkele
- 7.2 Kalapala/Kasvispihvi, perunasose, kermaviilikastike, porkkanaraaste
- 8.2 Broilerkiusaus/ kasviskiusaus, raikas rypälesalaatti
- 9.2 Pinaattikeitto, kananmuna, grahamlihapiiirakka
  
- 12.2 Mangobroileri, riisi, lämmin kasvis, jäävuori-tomaattisalaatti
- 13.2 Texmex-lasagnette, jäävuori-mandariinisalaatti
- 14.2 Lihapyörykkä/Kasvispyörykkä, perunasose, ketsuppi, puolukkahilloke, aurinkoinen kiinankaalisalaatti
- 15.2 Sitruunakala, keitetty peruna, punajuuri-raejuustosalaatti
- 16.2 Herkkukeitto, ruispala, tuorekurkku, hedelmä

- 19.2 Quorn-bolognesekastike, keitetty peruna, lämmin kasvis, jäävuori-kesäkurpitsasalaatti
- 20.2 Jauhelihakiusaus, vihreä avokadosalaatti
- 21.2 Kalapyörykkä, perunasose, kermaviili-relishkastike, jäävuori-kiinankaali-paprikasalaatti
- 22.2 Broileripastavuoka, granaattiomenasalaatti
- 23.2 Kasvissosekeitto, karjalanpiirakka, juusto



**TALVILOMA 26.2 -4.3.**

- 5.3 Broileripuikko/ Vegepuikko, perunasose, raikas vihreä salaatti
- 6.3 TOIVERUOKAPÄIVÄ
- 7.3 Hiutalepuuro, hedelmäkeitto, hiivaleipä, juusto, jääsalaatti
- 8.3 Juustoinen uunikala, keitetyt perunat, lämmin kasvis, valkosipulipunajuuret, tuorekurkku
- 9.3 Hernekeitto, pannukakku, hillo
- 12.3 Jauhelihakastike, spagetti, lämmin kasvis, jäävuori-kiinankaali-kurkkusalaatti
- 13.3 Mifu-kasviskiusaus, fetasalaatti, perunarieska
- 14.3 Pyttipannu/Kasvispyttipannu, ketsuppi, sinappi, porkkanaraaste
- 15.3 LÄHIRUOKAPÄIVÄ
- 16.3 Kahden kalan keitto, ruispala, leikkele, hedelmä

- 19.3 Broileripihvi/Kasvispihvi, perunasose, keltainen kaalisalaatti
- 20.3 Lohikiusaus, lämmin kasvis, punajuuri, jäävuori-maissisalaatti
- 21.3 Quorn-currykastike, moniviljariisi, jäävuori-paprika-kurkkusalaatti, ruispala
- 22.3 Jauheliheberunasosepata, lämmin kasvis, kiinankaali-kurkku-appelsiinisalaatti
- 23.3 Lihakeitto, hiivaleipä, juusto, paprika
- 
- 26.3 Nakkikastike, keitetyt perunat, lämmin kasvis, jäävuori-maissi-persikkasalaatti
- 27.3 Italialainen pastavuoka, kiinankaali-kurkkusalaatti
- 28.3 Broilerikeitto, sämpylä, juusto
- 29.3 PÄÄSIÄISEN JUHLARUOKA
- 9.2 PITKÄPERJANTAI



- 2.4 2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ
- 3.4 Texmex-lasagnette, jäävuori-mandariinisalaatti
- 4.4 Lihapyörykkä/Kasvispyörykkä, perunasose, ketsuppi, puolukkahilloke, aurinkoinen kiinankaalisalaatti
- 5.4 Sitruunakala, keitetty peruna, punajuuri-raejuustosalaatti
- 6.4 Herkkukeitto, ruispala, tuorekurkku, hedelmä
- 
- 9.4 Quorn-bolognesekastike, keitetty peruna, lämmin kasvis, jäävuori-kesäkurpitsasalaatti
- 10.4 Kinkkukiusaus, vihreä avokadosalaatti
- 11.4 Kalapyörykkä, perunasose, kermaviili-relishkastike, jäävuori-kiinankaali-paprikasalaatti
- 12.4 Broileripastavuoka, granaattiomenasalaatti
- 13.4 Kasvissosekeitto, karjalanpiirakka, juusto

- 16.4 Broileripuikko/ Vegepuikko, perunasose, raikas vihreä salaatti
- 17.4 Lasagnette/Kasvislasagnette, kiinankaali-kurkkusalatti
- 18.4 Hiutalepuuro, hedelmäkeitto, hiivaleipä, juusto, jääsalaatti
- 19.4 TOIVERUOKAPÄIVÄ
- 20.4 Hernekeitto, pannukakku, hillo
- 
- 23.4 Jauhelihakastike, spagetti, lämmin kasvis, jäävuori-kiinankaali-kurkkusalaatti
- 24.4 Punajuuri-kasvisvuoka, fetasalaatti, perunarieska
- 25.4 Pyttipannu/Kasvispyttipannu, ketsuppi, sinappi, porkkanaraaste
- 26.4 Pinaattihukkaat, juustosalaatti, puolukkahilloke
- 27.4 Kahden kalan keitto, ruispala, leikkele, hedelmä
- 
- 30.4 VAPPURUOKA
- 1.5 VAPPU
- 2.5 Quorn-currykastike, moniviljariisi, jäävuori-paprika-kurkkusalaatti, ruispala
- 3.5 Jauhelihaperunasosepata, lämmin kasvis, kiinankaali-kurkku-appelsiinisalaatti
- 4.5 Lihakeitto, hiivaleipä, juusto, paprika

#### 7.5.-11.5. SKANDINAVIA - RUOKAVIIKKO

- 14.5 Mangobroileri, riisi, lämmin kasvis, jäävuori-tomaattisalaatti
- 15.5 Texmex-lasagnette, jäävuori-mandariinisalaatti
- 16.5 Lihapyörykkä/Kasvispyörykkä, perunasose, ketsuppi, puolukkahilloke, aurinkoinen kiinankaalisalaatti
- 17.5 Sitruunakala, keitetty peruna, punajuuri-raejuustosalaatti
- 18.5 Herkkukeitto, ruispala, tuorekurkku, hedelmä

- 21.5 Quorn-bolognesekastike, keitetty peruna, lämmin kasvis, jäävuori-kesäkurpitsasalaatti
- 22.5 Jauhelihakiusaus, vihreä avokadosalaatti
- 23.5 Kalapyörykkä, perunasose, kermaviili-relishkastike, jäävuori-kiinankaali-paprikasalaatti
- 24.5 Broileripastavuoka, granaattiomenasalaatti
- 25.5 Kasvissosekeitto, karjalanpiirakka, juusto
- 
- 28.5 Broileripuikko/ Vegepuikko, perunasose, raikas vihreä salaatti
- 29.5 Ilmoitetaan myöhemmin
- 30.5 Hiutalepuuro, hedelmäkeitto, hiivaleipä, juusto, jääsalaatti
- 31.5 Ilmoitetaan myöhemmin
- 1.6 Hernekeitto, jäätelö

**RUOKALISTAN SAATTAA TULLA MUUTOKSIA !**



