

KARSTULAN PÄIVÄKODIN, PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA

SYKSY 2018

KOULURUOKA 70 v.

Lisää kasvissekoituksia salaattipöytään!

- 9.8 Jauhelihakastike, uudet perunat, porkkanaraaste
- 10.8 Quorn-kasviskeitto, sämpylä, marjat

- 13.8 Makaronilaatikko, romanesco-mix, ketsuppi, jäävuori-kurkkusalaatti
- 14.8 Silakkapihvit / porkkanapihvit, perunasose, syksyn raastesalaatti (kaali, kurpitsa, retiisi, porkkana), varstasiivu
- 15.8 Ohraraepuuro, mansikka-raparperikeitto, juusto, sämpylä
- 16.8 Possukastike, keitetyt perunat, porkkana, jäävuori-tomaattisalaatti
- 17.8 Jauhelihakeitto / kasviskeitto, ruisleipä, tuorekurkku

- 20.8 Nakkikastike, keitetyt perunat, hedelmäinen kasvissalaatti
- 21.8 Jauhelihakiusaus / kasviskiusaus, parsaa, jäävuori-rypäle-retiisisalaatti
- 22.8 Broileripasta, jäävuorisuikale, persiljatomaatit, moniviljaruutu
- 23.8 Quorn-currykastike, riisi-moniviljaseos, mustaherukkahillo, jäävuori-jää-paprikasalaatti
- 24.8 Koskenlaskijan kalakeitto/koskenlaskijan kasvisseosekeitto, ruisleipä, sitrushedelmä

- 27.8 Kalakiusaus, Vihannesmix, jäävuori-appelsiinisalaatti
- 28.8 Pinaattiohukkaat, salaattipöytä, puolukkahillo, ruisleipä
- 29.8 Merimiespihvi, vihreä kaalisalaatti, punajuuri
- 30.8 Kaalikääryle / kasviskääryle, keitetyt perunat, ruskea kastike, sienisalaatti, tuorekurkku, puolukkahilloke
- 31.8 Hernekeitto, sämpylä, hedelmä, sitrushedelmä

- 3.9 Kalkkunakastike, orahammi, papusekoitus, punakaali-ananassalaatti
- 4.9 Kalapala (seiloin turska) / kasvispyörykkä, perunasose, punajuuri, kiinankaali-vesimelonisalaatti
- 5.9 Hiutalepuuro maitoon, marja- / hedelmäkeitto, varstasiivu, juusto
- 6.9 Pyttipannu / kasvispyttipannu, ketsuppi, syksyn sadon salaatti
- 7.9 Vihreä sosekeitto, raejuusto, leipäpöytä, tuorejuusto
-
- 10.9 Broileria tahitilaiseen tapaan, riisi, jäävuori-persikkasalaatti
- 11.9 Uunimakkara/vegepuikko, perunasose, punajuurilohko, sinappi, ketsuppi, jäävuori-maissisalaatti
- 12.9 Takalonkiusaus, kaali-porkkana-ananassalaatti, ruisleipä
- 13.9 Järvikalapihvi /kasvispihvi, keitetyt perunat, kermaviilikastike, punajuuri-omenasalaatti
- 14.9 Lihapullakeitto / kasviskeitto, ruisleipä, paprika
-
- 17.9 Jauhelihakastike, keitetyt perunat, jäävuori-porkkana-mango-kurpitsasalaatti
- 18.9 Broileripihvi/kasvispihvi, perunasose, kylmä currykastike, kiinankaali-mandariini-omenasalaatti
- 19.9 Kasvislasagnette (soija), jäävuori-kesäkurpitsa-hernesalaatti, ruisleipä
- 20.9 Tomaattinen uunikala, keitetyt perunat, aasialainen salaatti
- 21.9 Juustoinen quornkeitto, sämpylä, marjat
-
- 24.9 Makaronilaatikko, romanesco-mix, ketsuppi, jäävuori-kurkkusalaatti
- 25.9 Silakkapihvit / porkkanapihvit, perunasose, syksyn raastesalaatti (kaali, kurpitsa, retiisi, porkkana), varstasiivu
- 26.9 Ohraraepuuro, mansikka-raparperikeitto, juusto, sämpylä
- 27.9 Possukastike, keitetyt perunat, porkkana, jäävuori-tomaattisalaatti
- 28.9 Jauhelihakeitto / kasviskeitto, ruisleipä, tuorekurkku

- 1.10 Nakkikastike, keitetyt perunat, hedelmäinen kasvissalaatti
- 2.10 Jauhelihakiusaus / kasviskiusaus, parsat, jäävuori-rypäle-retiisisalaatti
- 3.10 Broileripasta, jäävuorisuikale, persiljatomaatit, moniviljaruutu
- 4.10 Quorn-currykastike, riisi-moniviljaseos, mustaherukkahillo, jäävuori-jää-paprikasalaatti
- 5.10 Koskenlaskijan kalakeitto/koskenlaskijan kasvissosekeitto, ruisleipä, sitrushedelmä

8. – 12.10. KOULURUOKAILU 70 VUOTTA – VIIKKO

15. – 19.10. SYYSLOMA

- 22.10 Kalakiusaus, Vihannesmix, jäävuori-appelsiinisalaatti
- 23.10 Pinaattihukkaat, salaattipöytä, puolukkahilloke, ruisleipä
- 24.10 Merimiespihvi, vihreä kaalisalaatti, punajuuri
- 25.10 Jauhelihapuikko/ kasvispyörykkä, keitetyt perunat, ruskea kastike, sienisalaatti, tuorekurkku, puolukkahillo
- 26.10 Hernekeitto, sämpylä, hedelmä, sitrushedelmä

- 29.10 Kalkkunakastike, ohrahelmi, papusekoitus, punakaali-ananassalaatti
- 30.10 Kalapala (seilorin turska) / kasvispyörykkä, perunasose, punajuuri, kiinankaali-vesimelonisalaatti
- 31.10 Hiutalepuuro maitoon, marja- / hedelmäkeitto, varstasiivu, juusto
- 1.11 Pyttipannu / kasvispyttipannu, ketsuppi, syksyn sadon salaatti
- 2.11 Vihreä sosekeitto, raejuusto, leipäpöytä, tuorejuusto

- 5.11 Broileria tahitilaiseen tapaan, riisi, jäävuori-persikkasalaatti
- 6.11 Uunimakkara/vegepuikko, perunasose, punajuurilohko, sinappi, ketsuppi, jäävuori-maissisalaatti
- 7.11 Takalonkiausaus, kaali-porkkana-ananassalaatti, ruisleipä
- 8.11 Järvikalapihvi /kasvispihvi, keitetyt perunat, kermaviilikastike, punajuuri-omenasalaatti
- 9.11 Lihapullakeitto / kasviskeitto, ruisleipä, paprika
-
- 12.11 Jauhelihakastike, keitetyt perunat, jäävuori-porkkana-mango-kurpitsasalaatti
- 13.11 Broileripihvi/kasvispihvi, perunasose, kylmä currykastike, kiinankaali-mandariini-omenasalaatti
- 14.11 Kasvislasagnette (soija), jäävuori-kesäkurpitsa-hernesalaatti, ruisleipä
- 15.11 Tomaattinen uunikala, keitetyt perunat, aasialainen salaatti
- 16.11 Juustoinen quornkeitto, sämpylä, marjat
-
- 19.11 Makaronilaatikko, romanesco-mix, ketsuppi, jäävuori-kurkkusalaatti
- 20.11 Silakkapihvit / porkkanapihvit, perunasose, syksyn raastesalaatti (kaali, kurpitsa, retiisi, porkkana), varstasiivu
- 21.11 Ohraraepuuro, mansikka-raparperikeitto, juusto, sämpylä
- 22.11 Possukastike, keitetyt perunat, porkkana, jäävuori-tomaattisalaatti
- 23.11 Jauhelihakeitto / kasviskeitto, ruisleipä, tuorekurkku
-
- 26.11 Nakkikastike, keitetyt perunat, hedelmäinen kasvissalaatti
- 27.11 Jauhelihakiausaus / kasviskiausaus, parsa, jäävuori-rypäle-retiisisalaatti
- 28.11 Broileripasta, jäävuorisuikale, persiljatomaatit, moniviljaruutu
- 29.11 Quorn-currykastike, riisi-moniviljaseos, mustaherukkahillo, jäävuori-jää-paprikasalaatti
- 30.11 Koskenlaskijan kalakeitto/koskenlaskijan kasvissosekeitto, ruisleipä, sitrushedelmä

- 3.12** Pinaattiohukkaat, salaattipöytä, puolukkahillo, ruisleipä
- 4.12** Hernekeitto, sämpylä, hedelmä, sitrushedelmä
- 5.12** Isenäisyyspäivän juhlaruoka
- 6.12** ITSENÄISYYPÄIVÄ
- 7.12** Vapaapäivä
-
- 10.12** Kalkkunakastike, ohrhelmi, papusekoitus, punakaali-ananassalaatti
- 11.12** Kalapala (seilorin turska) / kasvispyörykkä, perunasose, punajuuri, kiinankaali-vesimelonisalaatti
- 12.12** Hiutalepuuro maitoon, marja- / hedelmäkeitto, varstasiivu, juusto
- 13.12** Pyttipannu / kasvispyttipannu, ketsuppi, syksyn sadon salaatti
- 14.12** Vihreä sosekeitto, raejuusto, leipäpöytä, tuorejuusto
-
- 17.12** Jauhelihakastike, keitetyt perunat, jäävuori-porkkana-mango-kurpitsasalaatti
- 18.12** Juustoinen quornkeitto, sämpylä, hedelmä
- 19.12** JOULUATERIA
- 20.12** Joulupuuro, mehukeitto

HYVÄÄ JOULUN AIKAA KAIKILLE!

T. Ruokapalvelun väki