

**KARSTULAN PÄIVÄKODIN, PERUSKOULUJEN  
JA LUKION RUOKALISTA  
SYKSY 2017**

- 9.8 VESO – broileria, 2\*salaatti, jälkkäri
- 10.8 Jauhelihakastike, uudet perunat, parsat, porkkanaraaste, ruisleipä
- 11.8 Kasvissosekeitto, karjalanpiirakka, juusto, marjat
- 14.8 Makaronilaatikko, romanesco-mix, ketsuppi, jäävuori-kurkku-mandariinisalaatti
- 15.8 Nakkikastike / kasviskastike, keitetyt perunat, syksyn raastesalaatti (kaali, kurp, retii,pork)
- 16.8 Kasviskiusaus, fetasalaatti, perunarieska
- 17.8 Tomaattinen uunikala, keitetyt perunat, puutarhurin salaatti
- 18.8 Kanakeitto, tuorekurkku, moniviljapala
- 21.8 Kaalipata, Menu vihannessuikale, puolukkahillote, hedelmäinen kasvissalaatti
- 22.8 Mannapuuro, mansikka-raparperikeitto, hiivaleipä, juusto
- 23.8 Quornkastike, riisi-moniviljaseos, mustaherukkahillo, jäävuori-cantaloupesalaatti
- 24.8 Kalapyörykkä / Kasvispyörykkä, perunasose, kermaviili-reliskastike, värikäs salaattisekoitus ananaksella
- 25.8 Lihakeitto, ruisleipä, hedelmä
- 28.8 Broileripuikot, perunasose, jäävuori-tomaattisalaatti
- 29.8 Juusto-kasviskastike, pasta, papumix (findus) kukkakaali-persikkasalaatti
- 30.8 Pyttipannu / kasvispyttipannu, syksyn sadon salaatti, hiivaleipä
- 31.8 Cheddarkala / kasvispihvi, perunasose, jäävuori-vesimelonisalaatti
- 1.9 Hernekeitto, sämpylä, hedelmä (sitrus)

- 4.9 Broilerikiusaus, parsakaali, punakaali-ananassalaatti
- 5.9 Jauh maksapihvit / punajuuripihvit, perunasose, sienisalaatti, puolukka, tuorekurkku
- 6.9 KAURAPUURO, MUSTIKKASOPPA, MONIVILJASÄMPYLÄ, SUOLAKURKKUSIIVU
- 7.9 Pinaattihukkaat, juusto / broilerisalaatti, puolukkahillote
- 8.9 Kalakeitto, ruispala, maksamakkara, tomaatti
- 
- 11.9 Tulinen broilerikastike, riisi-kauraseos, jäävuorisalaatti
- 12.9 Nakit, perunasose, punajuurilohko, sinappi, ketsuppi, coleslaw
- 13.9 Tex-mex lasagnette, vihreä kaalisalaatti
- 14.9 Lohikiusaus / kasviskiusaus, jäävuori-maissisalaatti, sämpylä
- 15.9 Jauheli hakeitto, ruisleipä, omena
- 
- 18.9 Tomaattinen jauheli hakastike, spagetti, jäävuori-porkkana-mango-kurpitsasalaatti
- 19.9 Kalapihvit, perunasose, porkkana, punajuuri-omenaraaste
- 20.9 Hiutalepuuro, mansikkakeitto, sämpylä, juusto, jääsalaatti
- 21.9 Broileripihvi/kasvispihvi, täysjyväriisi, kylmä currykastike, punakaali-mustaherukkasalaatti
- 22.9 Kasvissekeitto, leipäpöytä, tuorejuusto / kananmunalevite
- 
- 25.9 Makaronilaatikko, romanesco-mix, ketsuppi, jäävuori-kurkku-mandariinisalaatti
- 26.9 Nakkikastike / kasviskastike, keitetyt perunat, syksyn raastesalaatti (kaali, kurp, retii,pork)
- 27.9 Kasviskiusaus, fetasalaatti, perunarieska
- 28.9 Tomaattinen uunikala, keitetyt perunat, puutarhurin salaatti
- 29.9 Kanakeitto, tuorekurkku, moniviljaruutu

- 2.10 Kaalipata, Menu vihannessuikale, puolukkahillote, hedelmäinen kasvissalaatti
- 3.10 Puuro, marja/hedelmäkeitto, hiivaleipä, juusto
- 4.10 Quornkastike, riisi-moniviljaseos, mustaherukkahillo, jäävuori-cantaloupesalaatti
- 5.10 Lihakeitto, ruisleipä, hedelmä
- 6.10 **MAKKARAKASTIKE, KEITETYT PERUNAT, PUNAJUURI, SUOLAKURKKU**
  
- 9.10 Broileripuikot, perunasose, jäävuori-tomaattisalaatti
- 10.10 Juusto-kasviskastike, pasta, papumix (findus) kukkakaali-persikkasalaatti
- 11.10 Pyttipannu / kasvispyttipannu, syksyn sadon salaatti, hiivaleipä
- 12.10 Cheddarkala / kasvispihvi, perunasose, jäävuori-vesimelonisalaatti
- 13.10 Hernekeitto, sämpylä, hedelmä (sitrus)

#### **SYYSLOMA**

- 23.10 Broilerikiusaus, parsakaali, punakaali-ananassalaatti
- 24.10 Jauhemaxapihvit / punajuurihvit, perunasose, sienisalaatti, puolukka, tuorekurkku
- 25.10 Kalkkunakastike, riisi, salaatti
- 26.10 Pinaattiohukkaat, juusto / broilerisalaatti, puolukkahillote
- 27.10 Kalakeitto, ruispala, maksamakkara, tomaatti
  
- 30.10 Tulinen broilerikastike, riisi-kauraseos, jäävuorisalaatti
- 31.10 Nakit, perunasose, punajuurilohko, sinappi, ketsuppi, coleslaw
- 1.11 Tex-mex lasagnette, vihreä kaalisalaatti
- 2.11 Lohikiusaus / kasviskiusaus, jäävuori-maissisalaatti, sämpylä
- 3.11 Jauhelihakeitto, ruisleipä, omena

- 6.11 MAITOPERUNAT, RUISLEIPÄ, JUUSTO, MARJAKEITTO
- 7.11 Kalapihvit, perunasose, porkkana, punajuuri-omenaraaste
- 8.11 Ohraraepuuro, marjakeitto, sämpylä, juusto, jääsalaatti
- 9.11 Broileripihvi/kasvispihvi, täysjyväriisi, kylmä currykastike, punakaali-mustaherukkasalaatti
- 10.11 Kasvissosekeitto, leipäpöytä, tuorejuusto / kananmunalevite
- 
- 13.11 Makaronilaatikko, romanesco-mix, ketsuppi, jäävuori-kurkku-mandariinisalaatti
- 14.11 Nakkikastike / kasviskastike, keitetyt perunat, syksyn raastesalaatti (kaali, kurp, retii,pork)
- 15.11 Kasviskiusaus, fetasalaatti, perunarieska
- 16.11 Tomaattinen uunikala, keitetyt perunat, puutarhurin salaatti
- 17.11 Kanakeitto, tuorekurkku, moniviljapala
- 
- 20.11 Kaalipata, Menu vihannessuikale, puolukkahillote, hedelmäinen kasvissalaatti
- 21.11 Puuro, marja/hedelmäkeitto, hiivaleipä, juusto
- 22.11 Quornkastike, riisi-moniviljaseos, mustaherukkahillo, jäävuori-cantaloupesalaatti
- 23.11 Kalapyörykkä / Kasvispyörykkä, perunasose, kermaviili-reliskastike, värikäs salaattisekoitus ananaksella
- 24.11 Lihakeitto, ruisleipä, hedelmä
- 
- 27.11 Broileripuikot, perunasose, jäävuori-tomaattisalaatti
- 28.11 Juusto-kasviskastike, pasta, papumix (findus) kukkakaali-persikkasalaatti
- 29.11 Pyttipannu / kasvispyttipannu, syksyn sadon salaatti, hiivaleipä
- 30.11 Cheddarkala / kasvispihvi, perunasose, jäävuori-vesimelonisalaatti
- 1.12 Hernekeitto, sämpylä, hedelmä (sitrus)

- 4.12 Broilerikiusaus, parsakaali, punakaali-ananassalaatti
- 5.12 KARJALANPAISTI, KEITETYT PERUNAT, SÄRÄJUUREKSET, SALAATTI, JÄLKIRUOKA
- 6.12 SUOMI 100 v
- 7.12 Kalakeitto, ruispala, maksamakkara, tomaatti
- 8.12 Pinaattihukkaat, juusto / broilerisalaatti, puolukkahillote
- 
- 11.12 Tullinen broilerikastike, riisi-kauraseos, jäävuorisalaatti
- 12.12 Nakit, perunasose, punajuurilohko, sinappi, ketsuppi, coleslaw
- 13.12 Tex-mex lasagnette, vihreä kaalisalaatti
- 14.12 Lohikiusaus / kasviskiusaus, jäävuori-maissisalaatti, sämpylä
- 15.12 Jauhelihakeitto, ruisleipä, omena
- 
- 18.12 Kasvissosekeitto, moniviljaruutu, juusto
- 19.12 Jouluaateria
- 20.12 Riisipuuro mantelilla, rusinakeitto

**RUOKALISTAAN SAATTAA TULLA MUUTOKSIA!**

**Hyvää ja Rauhallista Joulun aikaa!**

