



RUOKALISTA 2014 - 2015

VKO 1 viikot:5,11,17,23,29,35,41,47,1

- MA** Kasvispihvi, kylmä- tai lämminkastike, perunasose/peruna, keltainen salaatti
- TI** Kebab lihakastike, riisi, kaali-hernesalaatti
- KE** Jauhelihalasagnette, punainen melonisalaatti
- TO** Kermainen kalakeitto, ruisrouheleipä, kurkku
- PE** Makkarakastike, peruna, porkkanaraaste

VKO 2 viikot:6,12,18,24,30,36,42,48,2

- MA** Pinaattilettu, juustopastasalaatti, puolukkasurvos
- TI** Bolognalainen jauhelihakastike/Chili con carne, pasta/ohralisäke, värikäs kaalisalaatti
- KE** Kinkkukiusaus, tuore salaatti
- TO** Maustainen kanakeitto / Kirkas kanakeitto, reilu ruisleipä, kurkku
- PE** Lohta Lemonkastikkeessa, peruna, porkkana-ananasraaste

VKO 3 viikot:7,13,19,25,31,37,43,49,3

- MA** Broileripyörykkä, kylmä- tai lämminkastike, perunasose/peruna, hedelmäinen salaatti,
- TI** Nakkikeitto, ruispuikula, hedelmä
- KE** Tonnikalapastavuoka, kurkkusalaatti
- TO** Vehnäriisipuuro, mehukeitto, maksamakkara
- PE** Välimeren lihakastike, kolmen viljan lisäke, Kreikkalainen salaatti

VKO 4 viikot:8,14,20,26,32,38,44,50,4

- MA** Kalapyörykkä, kylmä- tai lämminkastike, perunasose/peruna, pikkelssisalaatti
- TI** Liha-juurespata, peruna, persikkainen vihannessalaatti
- KE** Makaronipata / Makaronilaatikko, rapea kurkkusalaatti
- TO** Minestronekeitto / Italian keitto / Pinaattikeitto, sämpylä, kurkku/kananmuna
- PE** Mango- broilerikastike, ohralisäke, porkkanaraaste/ rakuunaporkkanat

VKO 5 viikot:9,15,21,27,33,39,45,51,5

- MA** Uunimakkara, lämminkastike, perunasose/peruna, vihannes salaatti
- TI** Mummon jauhelihakastike, peruna, elokuun salaatti
- KE** Lohikiusaus, kaali-herne-melonisalaatti
- TO** Kasvissose- / Hernekeitto, leikkele /juusto/tuorepala, reissumies
- PE** Sweet & sour lihakastike, kolmen viljan lisäke, raejuusto-porkkanaraaste

VKO 6 viikot:10,16,22,28,34,40,46,52,6

- MA** Lihapullat, kylmä- tai lämminkastike, perunasose/peruna, rapea maissisalaatti
- TI** Omenainen carrykanakastike, ohralisäke, mustaherukka-punakaaliraaste
- KE** Kreikkalainen jauhelihavuoka, kaali-persikka-kurkkusalaatti
- TO** Manna- / ohrapuuro, luomuruistyny leipä, leikkele
- PE** Tomaattinen tonnikalakastike, pasta, porkkanaraaste/höyrytetty porkkana