

SAUVON KOULUKESKUKSEN RUOKALISTA, syksy 2021



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 1	Jauhelihakastike Spagetti Jäävuori-kurkku- tomaatti salaatti Kasvis: Härkäpapu- bolognese	Kasvispyörökät Valkokastike Perunat Fetasalaatti	Sydänystävänpuuro (kaurahiut.+vehnäle- se) Sekamarjakiisseli Sämpylä Kalkkunaleikkele, kurkku	Tonnikalapastapaist- os Lämmin vihannes Jäävuori-kurkku- papurikasalaatti Kasvis: Fetalasagne	Broilerpyörökä/ kananuget Moniviljariisi/Ohratt- o Currykastike/Curry- majo Porkkana- mandariiniraaste Kasvis: Kookos- mifupata
VIIKKO 2	Smetana-broilerpata Täysjyväpasta Mustaherukkahillo Kiinank-jv-kurkku- persikka-salaatti Kasvis: Smetana- kasvispata	Lihakeitto Sämpylä Mustikka- /mansikkarahka Kasvis: Linssikeitto	Rapea kalapala Perunasose Kurkkutsatsiki Porkkana- kyssäkaaliraaste Kasvis: Punajuuri-pyörökä	Hernekeitto Ruisleipä + juusto Kurkkusiivu Pikkupulla	Kinkkukiusaus Lämmin vihannes Kaali-ananassalaatti Kasvis: Härkäpapu- kasviskuisaus
VIIKKO 3	Nakkikastike Perunasose Marinoitu kaali- porkkana- purikasalaatti Kasvis:	Lempeä kanakeitto Sämpylä + kurkkusiivu Kasvis: Sienikeitto	Lasagne Lämmin vihannes Porkkanaraaste Kasvis:	Ohrapuuro Omenakiisseli Riisipiirakka + munavoi Tuoreannos	Kalapyörökät Paistetut perunat Kermaviilikastike Jäävuori-punsal- frisee-kurkku-herne Kasvis: Vegepuikot

	Eggie-juurespata		Soija-kesäkurpitsa-paprikalasangne		
VIKKO 4	<p>Broilerkiusaus Lämminvihannes</p> <p>Mustaherukkahillo Jäävuori-kurkkupersikkasalaatti</p> <p>Kasvis: Juustoinen kasviskiusaus</p>	<p>Lohikeitto</p> <p>Perunalimppu + juusto</p> <p>Tuoreannos</p> <p>Kasvis: Mifu-kasviskeitto</p>	<p>Tortillat</p> <p>Jauhelihatäyte Kasvislisukkeet Majoneesikastike</p> <p>Kasvis: Tortillat kasvistäytteellä</p>	<p>Kasvissosekeitto Raejuusto</p> <p>Sämpylät</p> <p>Hedelmä</p>	<p>Lihapyörykät tomaattikastikkeessa Perunat</p> <p>Jäävuori-hernepaprika-kurkkusalaatti</p> <p>Kasvis: Härkispörykät kookos-tomaattikastike</p>
VIKKO 5	<p>Lihamakaronilaatikko Lämmin vihannes</p> <p>Kaali-ananassalaatti</p> <p>Kasvis: Soijarouhemakaronilaatikko</p>	<p>Pinaattiohukaiset</p> <p>Tonnikalasalaatti Tomaattilohko Omenasose</p>	<p>Kipparin keltainen kalakeitto</p> <p>Saaristolaisleipä + juusto Kurkkusiivu</p> <p>Kasvis: Kasvissosekeitto + raejuusto</p>	<p>Mifu-pastavuoka</p> <p>Jäävuori-punasilfrisee-kurkkupappelsiinisalaatti</p>	<p>Uunimakkara Perunasose Etikkakurkkuviipale Kaali-hunajamelonitomaattisalaatti</p> <p>Kasvis: Kasvisjuusto munakas</p>
VIKKO 6	<p>Broiler-nuudeliuoka</p> <p>Jäävuori-tomaattikurkkusalaatti</p> <p>Kasvis: Mifu-nuudeliuoka</p>	<p>Mannapuuro Mansikkakiisseli</p> <p>Kaurapeltileipä + leikkele</p>	<p>Uunikala Perunat</p> <p>Porkkanaraaste</p> <p>Kasvis: Tomaattinen kasvisekastike</p>	<p>Hernekeitto</p> <p>Ruisleipä Kurkkusiivu</p> <p>Pannukakku + hillo</p>	<p>Taco-voika Lämmin vihannes</p> <p>Jäävuori-kurkkupaprika-juustosalaatti</p> <p>Kasvis: Papulinssilaatikko</p>
VIKKO 7	<p>Merimiespihvi Lämmin vihannes</p>	<p>Pinaattikeitto Kananmuna</p>	<p>Kebabkastike Riisi</p>	<p>Kaali-jauhelihakeitto</p>	<p>Lohikiusaus</p>

	<p>Puolukkahillo Jäävuori-kurkku- tomaatti- maissisalaatti</p> <p>Kasvis: Härkis-kasvisvuoka</p>	<p>Croissant</p> <p>Juurespala</p>	<p>Jäävuori-kurkku- melonisalaatti</p> <p>Kasvis: Papurisotto</p>	<p>Sämpylä + juusto</p> <p>Suklaakiisseli</p> <p>Kasvis: Kaali- soijakeitto</p>	<p>Punajuurikuutio</p> <p>Kiinankaali-kurkku- rypälesalaatti</p> <p>Kasvis: Kasviskiusaus</p>
--	--	------------------------------------	---	---	---