

KURIKAN KAUPUNGIN ALVEEN KOULUKESKUSTEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 8.8.2024- 30.5.2025*
(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA, KAMPUS)

| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|---|--|---|--|---|
| Viikko 1 kalenteriviikot 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20 | Jauhelihakastike M L Perunat Kasvisvaihtoehto: Linssi-kasviskastike M L G | Broileri-riisivuoka L G Kasvisvaihtoehto: Kasvisnuudelivuoka L | Paneroitu kala L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Kasvisvaihtoehto: Kasvispyörökät L | Lasagnette L Kasvisvaihtoehto: Kasvis-riisivuoka L,G | Makkarakeitto M L G Pehmeä leipä Juusto Kasvisvaihtoehto: Juussosseikeitto L G |
| Viikko 2 kalenteriviikot 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21 | Lihakastike M L Perunat Kasvisvaihtoehto: Juusto-pinaattikastike L,G | Ruoka keittiön tapaan Kasvisvaihtoehto: Talon tapaan | Lohimureke L G Perunamuusi L G Kasvisvaihtoehto: Kasvismureke/-pihvit L | Broileripastavuoka L Kasvisvaihtoehto: Kasvisrisotto/-pasta L | Jauhelihakeitto M L G Pehmeä leipä Kasvisvaihtoehto: Sienikeitto L G |
| Viikko 3 kalenteriviikot 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22 | Broilerikastike L G Kauralisäke M L G Kasvisvaihtoehto: Kasviskastike L G | Kalakeitto LG /Hernekeitto M L G Pehmeä leipä Kasvisvaihtoehto: Linssikeitto M L G | Uunimakkara L M G Perunamuusi L G Kasvisvaihtoehto: Kasviskroketti L | Tonnikala-pastavuoka L Kasvisvaihtoehto: Punajuurikiusaus L G | Lihakeitto M L G Pehmeä leipä Kananmuna Kasvisvaihtoehto: Pinaattikeitto L G |
| Viikko 4 kalenteriviikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23 | Nakkikastike L M Perunat Kasvisvaihtoehto: Sienikastike L G | Jauheliha-makaroni- laatikko L Kasvisvaihtoehto: Kasvispastavuoka L | Kalapyörökät L Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Kasvisvaihtoehto: Pinaattiletut L | Kinkkukiusaus L G Kasvisvaihtoehto: Puutarhurin pastavuoka L | Broilerikeitto L G Pehmeä leipä Kasvisvaihtoehto: Kasviskeitto L G |
| Viikko 5 kalenteriviikot 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 14, 19, 24 | Broileri-bolognese M L Pasta M L Kasvisvaihtoehto: Tomaatti-bolognese L G | Jauheliha-perunasose- laatikko L G Raejuusto L G Kasvisvaihtoehto: Kasvisgratiini L G | Puuropäivä Mehukeitto L M G Leikkele Pehmeä leipä | Lihapullakastike M L Perunat Kasvisvaihtoehto: Chili sin carne M L G | Kalakeitto L G Pehmeä leipä Juusto Kasvisvaihtoehto: Kasvisnuudeliteitto M L G |

*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia

Päivittäin tarjolla salaatti/raaste /tuorepaloja

Soveltuvuudet: L = laktoositon, M = maidoton, G= gluteeniton,

dieetit tehdään peruslounaasta, ei kasvisvaihtoehdosta
Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA