

KOULUJEN RUOKALISTA

				LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI
ma	2.1.	13.2.	27.3.	Makkarakastike, peruna	Nakkopapukastike, peruna	Keräkaalikurkkusalaatti, maustekurkku
ti	3.1.	14.2.	28.3.	Makaronijauhelihevuoaka	Makaronisoijavuoka	Porkkanaraaste, herne
ke	4.1.	15.2.	29.3.	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisi	Kiinankaalimandariinisalaatti
to	5.1.	16.2.	30.3.	Lohikiusaus, isot juureskuutiot	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti
pe	6.1.	17.2.	31.3.	Kauden kasvissosekeitto	Kauden kasvissosekeitto	Juusto, omenalohko
ma	9.1.	20.2.	3.4.	Jauhelihakastike, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti
ti	10.1.	21.2.	4.4.	Broileri-kasvisohratto	Quorn-kasvisohratto	Jäävuoriromainekurkkusalaatti, aurinkokuivattu tomaatti
ke	11.1.	22.2.	5.4.	Pinaattiohukkaat	Pinaattiohukkaat	Caesarsalaatti, puolukkahilloke
to	12.1.	23.2.	6.4.	Jauhelihapihvi, sinappikastike, peruna	Sienikäryle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananasraaste
pe	13.1.	24.2.	7.4.	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Jääsalaatti
ma	16.1.	27.2.	10.4.	Riistakiusaus	Punajuurisinihomejuustokiusaus	Porkkanaraaste, puolukkahilloke
ti	17.1.	28.2.	11.4.	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto	Ohrapuuro ja marjainen mehukeitto	Jäävuorisalaatti
ke	18.1.	1.3.	12.4.	Cheddarikala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Kiinankaalitomaattisalaatti,
to	19.1.	2.3.	13.4.	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti
pe	20.1.	3.3.	14.4.	Makkarakeitto	Nakkokeitto	Kurkku
ma	23.1.	6.3.	17.4.	Maksalaatikko	Kreikkalainenkiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto,
ti	24.1.	7.3.	18.4.	Naudanlihakeitto	Borssikeitto, smetana	Jääsalaatti
ke	25.1.	8.3.	19.4.	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomenasalaatti, purjo
to	26.1.	9.3.	20.4.	Tomaattijauhelihevuoaka	Tomaattimunakoisopasta	Viherkesäkurpitsapaprikasalaatti
pe	27.1.	10.3.	21.4.	Broilerikeitto	Linssikukkakaalikeitto	Kurkku
ma	30.1.	13.3.	24.4.	Chili sin carne, täysjyväpasta	Chili sin carne, täysjyväpasta	Viherretikka-ananassalaatti
ti	31.1.	14.3.	25.4.	Aurinkoinen broilerikeitto	Juustoinen sienikeitto	Kurkku
ke	1.2.	15.3.	26.4.	Uunikirjolohi, kuorittu peruna	Quornfilee, kuorittu peruna, paprikakastike	Vihertomaattisalaatti
to	2.2.	16.3.	27.4.	Tortilla	Tortilla	Viherkurkkusalaatti, creme fraiche
pe	3.2.	17.3.	28.4.	Hernekeitto	Hernekeitto	Pannukakku, hillo
ma	6.2.	20.3.	1.5.	Lihapullat, yrttikastike, peruna	Kasviskroketti, peruna, yrttikastike	Tomaattifetasalaatti
ti	7.2.	21.3.	2.5.	Kaalilaatikko, peruna	Kaalilaatikko, peruna	Porkkanaraaste, herne, puolukkahilloke
ke	8.2.	22.3.	3.5.	Talon tapaan (riisipuuro)	Talon tapaan (riisipuuro)	Appelsiinilohko
to	9.2.	23.3.	4.5.	Makkaraperunat	Kasvispyttipannu	Valkokaaliraaste, sinappirelish
pe	10.2.	24.3.	5.5.	Lohikeitto	Perunapurjososekeitto	Vadelma mehujää



NUMMELA SKOLAN MATSEDEL

				LUNCH	VEGETARISK	SALLAD
må	2.1.	13.2.	27.3.	Korvsås, potatis	Sojakorvbönasås	Vitkål-gurkasallad, kryddgurka
tis	3.1.	14.2.	28.3.	Makaroni-köttfärslåda	Makaronisojalåda	Riven morot, ärt
ons	4.1.	15.2.	29.3.	Kycklingbiff, currysås, ris	Batat-rotfrukt-biff	Kinakål-mandarinsallad
to	5.1.	16.2.	30.3.	Laxfrestelse, rötfukt	Grönsak-rispaj	Frise-tomatsallad
fre	6.1.	17.2.	31.3.	Grönsakspuré-soppa	Grönsakspuré-soppa	Ost, äpplestycke
må	9.1.	20.2.	3.4.	Köttfärssås, pasta	Kikärtsås	Grön-gurkasallad
tis	10.1.	21.2.	4.4.	Kyckling-grönsak-kornagryn	Quorn-grönsak-kornagryn	Issallad-romaine-gurkasallad, saltorkad tomat
ons	11.1.	22.2.	5.4.	Spematplättor	Spematplättor	Caesarsallad, lingonsylt
to	12.1.	23.2.	6.4.	Köttfärsbiff, senapsås,	Svampdolma, senapsås	Riven morot med ananas
fre	13.1.	24.2.	7.4.	Fisksoppa	Snålsoppa med ost	Issallad
må	16.1.	27.2.	10.4.	Viltfrestelse	Rödbeta-blåmögelfrestelse	Riven morot, lingon
tis	17.1.	28.2.	11.4.	Kornflingagröt, saftsoppa med bär	Kornflingagröt, saftsoppa med bär	Issallad
ons	18.1.	1.3.	12.4.	Cheddarfisk, potatismos	Morotbiff	Kinakål-tomatsallad, majs
to	19.1.	2.3.	13.4.	Kycklingcurrysås, ris	Quorn i mangosås	Grönpersika-sallad
fre	20.1.	3.3.	14.4.	Korvsoppa	Sojakorvsoppa	Gurka
må	23.1.	6.3.	17.4.	Leverlåda	Grekisk frestelse	Riven morot, grynost, lingonsylt
tis	24.1.	7.3.	18.4.	Köttfärssoppa	Borschtsoppa, smetana	Issallad
ons	25.1.	8.3.	19.4.	Fiskbit, potatis, gräddfilsås	Ärtbiff	Rödbeta-äpplesallad, purjolök
to	26.1.	9.3.	20.4.	Tomat-köttfärspasta	Tomat-auberginepasta	Grön-sommarsquash-paprikasallad
fre	27.1.	10.3.	21.4.	Kycklingsoppa	Lins-blomkålsoppa	Gurka
må	30.1.	13.3.	24.4.	Chili sin carne, pasta	Chili sin carne, pasta	Grön-ättika-ananassallad
tis	31.1.	14.3.	25.4.	Solig kycklingsoppa	Svampsoppa med ost	Gurka
ons	1.2.	15.3.	26.4.	Stekt regnbågslax, potatis	Quornfile, potatis, paprikasås	Grön-tomatsallad
to	2.2.	16.3.	27.4.	Tortilla	Tortilla	Grön-gurkasallad, creme fraiche
fre	3.2.	17.3.	28.4.	Ärtsoppa	Ärtsoppa	Pannkaka, sylt
må	6.2.	20.3.	1.5.	Köttbullar, örtsås, potatis	Grönsakkroketter, örtsås	Tomat-fetasallad
tis	7.2.	21.3.	2.5.	Kållåda, potatis	Kållåda, potatis	Rivet morot, ärt, lingonsylt
ons	8.2.	22.3.	3.5.	Husmans kost Risgrynsgröt, kanel, socker	Risgrynsgröt, kanel, socker	Apelsinstycka
to	9.2.	23.3.	4.5.	Pytt i panna	Grönsak pytt i panna	Rivet vitkål, senaprelish
fre	10.2.	24.3.	5.5.	Laxsoppa	Potatispurjolöksmossoppa	Hallon isglass



				LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI	VÄLIPALA	
ma	2.1.	13.2.	27.3.	Kaurapuuro, täysmehu	MakaronijauheliHAVUOKA	Makaronisoijavuoka	Porkkanaraaste, herne	Murot, omena
ti	3.1.	14.2.	28.3.	Vehnäpuuro, tomaatti	Lohikeitto	Perunapurjososekeitto	Vadelma mehujää	Sydänsämpylä, lauantaimakara, kurkku
ke	4.1.	15.2.	29.3.	Ruispuuro, banaani	Makkarakastike, peruna	Nakkopapukastike, perunat	Keräkaalikurrkusalaatti, maustekurkku	Kotimaiset marjat, vaniljakastike
to	5.1.	16.2.	30.3.	Ohrapuuro, päärynä	Pinaattiohukkaat, pk: perunasose	Pinaattiohukkaat, pk: perunasose	Caesarsalaatti, puolukkahilloke	Rieska, kaakao, juusto, omena
pe	6.1.	17.2.	31.3.	Moniviljapuuro, appelsiini	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisi	Kiinankaalimandariinisalaatti	Grahampiiirakka, vesimelonipala
ma	9.1.	20.2.	3.4.	Kaurapuuro, täysmehu	JauheliHAKASTIKE, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, omena
ti	10.1.	21.2.	4.4.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kauden kasvisseosekeitto	Kauden kasvisseosekeitto	Juusto	Pannukakku ja hillo, mandariini
ke	11.1.	22.2.	5.4.	Ruispuuro, banaani	Broiler-kasvisohratto	Quorn-kasvisohratto	Jäävuoriromainesalaatti, aurinkokuivattu tom.	Sileä herukkkakiisseli, banaani
to	12.1.	23.2.	6.4.	Ohrapuuro, päärynä	Lohikiusaus, isot juureskuutiot	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti	Marjarahka, tomaatti
pe	13.1.	24.2.	7.4.	Moniviljapuuro, appelsiini	JauheliHAPIHVI, sinappikastike, peruna	Sienikääryle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananassalaatti	Karjalanpiirakka, tomaatti, kurkku
ma	16.1.	27.2.	10.4.	Kaurapuuro, täysmehu	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti	Lauantaimakara, omena
ti	17.1.	28.2.	11.4.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Jääsalaatti	Mini kinkkupiiras, viinirypäleet
ke	18.1.	1.3.	12.4.	Ruispuuro, banaani	Riistakiusaus	Punajuurisinihomejuustokiusaus	Porkkanaraaste, puolukka	Grahamsämpylä, kalkkunaleike, kesäkurpitsa
to	19.1.	2.3.	13.4.	Ohrapuuro, päärynä	Cheddarkala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Kiinankaalitomaattisalaatti, maissi	Marjakiisseli, banaani
pe	20.1.	3.3.	14.4.	Moniviljapuuro, appelsiini	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto. Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä		Pannacotta, mansikkapyree
ma	23.1.	6.3.	17.4.	Kaurapuuro, täysmehu	Maksalaatikko, peruna	Kreikkalainen kiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto, puolukkahilloke	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, kurkku
ti	24.1.	7.3.	18.4.	Vehnäpuuro, tomaatti	Makkarakeitto	Nakkokeitto	Kurkku	Porkkanaohukainen, marjahilloke, omena
ke	25.1.	8.3.	19.4.	Ruispuuro, banaani	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomenasalaatti, purjo	Sileä hedelmäkiisseli, banaani
to	26.1.	9.3.	20.4.	Ohrapuuro, päärynä	TomaattijauheliHAPASTA	Tomaattimunakoisopasta	Viherkesäkurpitsapaprikasalaatti	Ruistaikasämpylä, juusto, omena
pe	27.1.	10.3.	21.4.	Moniviljapuuro, appelsiini	Naudanlihakeitto	Borssikeitto, smetana	Jääsalaatti	Kauraomenapaistos, vaniljakastike, mandariini
ma	30.1.	13.3.	24.4.	Kaurapuuro, täysmehu	Chili sin carne, täysjyväpasta	Chili sin carne, täysjyväpasta	Viherretikka-ananassalaatti	Viillis, omena
ti	31.1.	14.3.	25.4.	Vehnäpuuro, tomaatti	Broilerikeitto	Linssijuureskeitto	Kurkku	Hot dog, porkkanapala
ke	1.2.	15.3.	26.4.	Ruispuuro, banaani	Uunikirjolohi, kuorittu peruna	Quornfilee, kuorittu peruna, paprikakastike	Vihertomaattisalaatti	Suklaakiisseli, mandariini
to	2.2.	16.3.	27.4.	Ohrapuuro, päärynä	Tortilla. PK: jauheliha-perunasoselaatikko	Kasvisohrahelmipaistos	Viherkurkkusalaatti	Pizzapala, kurkku
pe	3.2.	17.3.	28.4.	Moniviljapuuro, appelsiini	Aurinkoinen broilerikeitto	Juustoinen sienikeitto	Kurkku	Puolukkavispi puuro, banaani
ma	6.2.	20.3.	1.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Lihapullat, yrttikastike, peruna	Kasvispyörykkä, paprikakastike, peruna	Tomaattifetasalaatti	Kaurasämpylä, juusto, omena
ti	7.2.	21.3.	2.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Hernekeitto	Kasvishernekeitto	Pannukakku, hillo	Grahampiiirakka, vesimeloni
ke	8.2.	22.3.	3.5.	Ruispuuro, banaani	Kaalilaatikko, peruna	Kaalilaatikko, peruna	Porkkanaraaste, herne, puolukkahilloke	Sileä hedelmä/marjakiisseli, mandariini
to	9.2.	23.3.	4.5.	Ohrapuuro, päärynä	K: Riisipuuro kaneli, sokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	K: Riisipuuro kaneli, sokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	Kurkku	Marjarahka, tomaatti/kurkku
pe	10.2.	24.3.	5.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Makkaraperunat	Kasvispytipannu	Viherkurkkusalaatti, creme fraiche	Pulla, kaakao, kurkku

