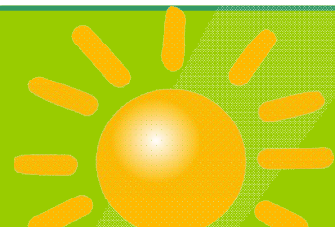
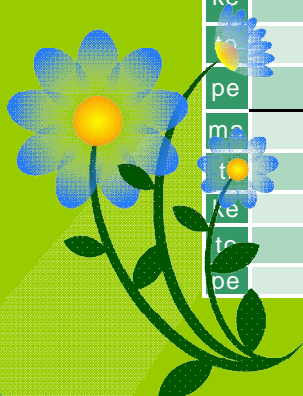


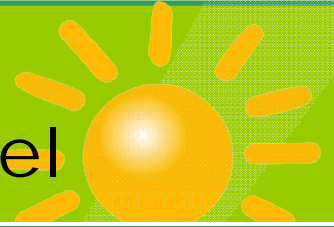
Koulujen ruokalista



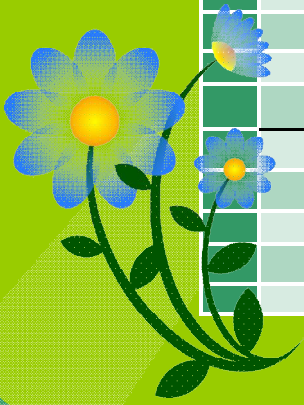
		LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI
ma	8.5.	Makkarakastike, peruna	Nakkopapukastike, peruna	Keräkaalikurkkusalaatti, maustekurkku
ti	9.5.	Makaronijauheliavuoka	Makaronisoijavuoka	Porkkanaraaste, herne
ke	10.5.	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisi	Kiinankaalimandariinisalaatti
to	11.5.	Lohikiusaus, isot juureskuutiot	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti
pe	12.5.	Kauden kasvissosekeitto	Kauden kasvissosekeitto	Juusto, omenalohko
ma	15.5.	Jauhelihakastike, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti
ti	16.5.	Broileri-kasvisohratto	Quorn-kasvisohratto	Jäävuoriromainekurkkusalaatti, aurinkokuivattutom.
ke	17.5.	Pinaattiohukkaat	Pinaattiohukkaat	Caesarsalaatti, puolukkahilloke
to	18.5.	Jauhelihipihvi, sinappikastike, peruna	Sienikääryle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananasraaste
pe	19.5.	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Jääsalaatti
ma	22.5.	Riistakiusaus	Punajuurisinihomejuustokiusaus	Porkkanaraaste, puolukkahilloke
ti	23.5.	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto	Ohrapuuro ja marjainen mehukeitto	Jäävuorisalaatti
ke	24.5.	Cheddarkala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Kiinankaalitomaattisalaatti, maissi(säilyke)
to	25.5.	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti
pe	26.5.	Makkarakeitto	Nakkokeitto	Kurkku
ma	29.5.	Maksalaatikko	Kreikkalainenkiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto, puolukkahilloke
ti	30.5.	Naudanlihakeitto	Borssikeitto, smetana	Jääsalaatti
ke	31.5.	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomenasalaatti, purjo
to	1.6.	Tomaattijauhelihapasta	Tomaattimunakoisopasta	Viherkesäkurpitsapaprikasalaatti
pe	2.6.	Broilerikeitto	Linssikukkakaalikeitto	Kurkku
ma				
ti				
ke				
pe				
ma				
ti				
ke				
to				
pe				



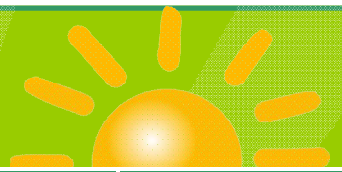
Nummela skolan matsedel



		LUNCH	VEGETARISK	SALLAD
mån	8.5.	Korvsås, potatis	Sojakorvbönasås	Vitkål-gurkasallad, kryddgurka
tis	9.5.	Makaroni-köttfärslåda	Makaronisojalåda	Riven morot, ärt
ons	10.5.	Kycklingbiff, currysås, ris	Batat-rotfrukt biff	Kinakål-mandarinsallad
to	11.5.	Laxfrestelse, rötfrukt	Grönsak-rispaj	Frise-tomatsallad
fre	12.5.	Grönsakspuré-soppa	Grönsakspuré-soppa	Ost, äpplestycke
mån	15.5.	Köttfärssås, pasta	Kikärtsås	Grön-gurkasallad
tis	16.5.	Kyckling-grönsak-kornagryn	Quorn-grönsak-kornagryn	Issallad-romaine-gurkasallad, saltorkad tomat
ons	17.5.	Spenatplättor	Spenatplättor	Caesarsallad, lingonsylt
to	18.5.	Köttfärsbiff, senapsås, potatis	Svampdolma, senapsås	Riven morot med ananas
fre	19.5.	Fisksoppa	Snålsoppa med ost	Issallad
mån	22.5.	Viltfrestelse	Rödbeta-blåmögelostfrestelse	Riven morot, lingon
tis	23.5.	Kornflingagröt, saftsoppa med bär	Kornflingagröt, saftsoppa med bär	Issallad
ons	24.5.	Cheddarfisk, potatismos	Morotbiff	Kinakål-tomatsallad, majs
to	25.5.	Kycklingcurrysås, ris	Quorn i mangosås	Grönpersika-sallad
fre	26.5.	Korvsoppa	Sojakorvsoppa	Gurka
mån	29.5.	Leverlåda	Grekisk frestelse	Riven morot, grynost, lingonsylt
tis	30.5.	Köttfärssoppa	Borschtsoppa, smetana	Issallad
ons	31.5.	Fiskbit, potatis, gräddfilsås	Ärtbiff	Rödbeta-äpplesallad, purjolök
to	1.6.	Tomat-köttfärspasta	Tomat-auberginepasta	Grön-sommarsquash-paprikasallad
fre	2.6.	Kycklingsoppa	Lins-blomkålsoppa	Gurka



Vihtijärven ruokalista



				LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI	VÄLIPALA
ma	8.5.	19.6	Kaurapuuro, täysmehu	MakaronijauheliHAVUOKA	Makaronisoijavuoka	Porkkanaraaste, herne	Murot, omena
ti	9.5.	20.6	Vehnäpuuro, tomaatti	Lohikeitto	Perunapurjosekeitto	Vadelma mehujää	Sydänsämpylä, lauantaimakkara, kurkku
ke	10.5.	21.6	Ruispuuro, banaani	Makkarakastike, peruna	Nakkopapukastike, perunat	Keräkaalikurrusalaatti, maustekurkku	Kotimaiset marjat, vaniljakastike
to	11.5.	22.6	Ohrapuuro, päärynä	Pinaattiohukkaat, pk: perunasose	Pinaattiohukkaat, pk: perunasose	Caesarsalaatti, puolukkahilloke	Rieska, kaakao, juusto, omena
pe	12.5.	23.6	Moniviljapuuro, appelsiini	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisi	Kiinankaalimandariinisalaatti	Grahampirakka, vesimelonipala
ma	15.5.	26.6	Kaurapuuro, täysmehu	Jauhelihakastike, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, omena
ti	16.5.	27.6	Vehnäpuuro, tomaatti	Kauden kasvissekeitto	Kauden kasvissekeitto	Juusto	Pannukakku ja hillo, mandariini
ke	17.5.	28.6	Ruispuuro, banaani	Broiler-kasvisohratto	Quorn-kasvisohratto	Jäävuoriromainesalaatti, aurinkokuivattu tom.	Sileä herukkakiisseli, banaani
to	18.5.	29.6	Ohrapuuro, päärynä	Lohikiusaus, isot juureskuutiot	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti	Marjarahka, tomaatti
pe	19.5.	30.6	Moniviljapuuro, appelsiini	Jauhelihapihvi, sinappikastike, peruna	Sienikääryle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananassalaatti	Karjalanpiirakka, tomaatti, kurkku
ma	22.5.	3.7	Kaurapuuro, täysmehu	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti	Lauantaimakkara, omena
ti	23.5.	4.7	Vehnäpuuro, tomaatti	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Jääsalaatti	Mini kinkkupiiras, viinirypäleet
ke	24.5.	5.7	Ruispuuro, banaani	Riistakiusaus	Punajuurisinihomejuustokiusaus	Porkkanaraaste, puolukka	Grahamsämpylä, kalkkunaleike, kesäkurpitsa
to	25.5.	6.7	Ohrapuuro, päärynä	Cheddarkala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Kiinankaalitomaattisalaatti, maissi	Marjakiisseli, banaani
pe	26.5.	7.7	Moniviljapuuro, appelsiini	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto. Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä		Pannacotta, mansikkapyree
ma	29.5.	10.7	Kaurapuuro, täysmehu	Maksalaatikko, peruna	Kreikkalainenkiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto, puolukkahilloke	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, kurkku
ti	30.5.	11.7	Vehnäpuuro, tomaatti	Makkara-keitto	Nakkokeitto	Kurkku	Porkkanaohukainen, marjahilloke, omena
ke	31.5.	12.7	Ruispuuro, banaani	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomenasalaatti, purjo	Sileä hedelmäkiisseli, banaani
to	1.6.	13.7	Ohrapuuro, päärynä	TomaattijauheliHAPASTA	Tomaattimunakoisopasta	Viherkesäkurpitsapaprikasalaatti	Ruistaikasämpylä, juusto, omena
pe	2.6.	14.7	Moniviljapuuro, appelsiini	Naudanlihakeitto	Borssikeitto, smetana	Jääsalaatti	Kauraomenapaistos, vaniljakastike, mandariini
ma	5.6.	17.7	Kaurapuuro, täysmehu	Chili sin carne, täysjyväpasta	Chili sin carne, täysjyväpasta	Viherretikka-ananassalaatti	Viilis, omena
ti	6.6.	18.7	Vehnäpuuro, tomaatti	Broilerikeitto	Linssijuureskeitto	Kurkku	Hot dog, porkkanapala
ke	7.6.	19.7	Ruispuuro, banaani	Uunikirjolohi, kuorittu peruna	Quornfilee, kuorittu peruna, paprikakastike	Vihertomaattisalaatti	Suklaakiisseli, mandariini
to	8.6.	20.7	Ohrapuuro, päärynä	Tortilla. PK: jauheliha-perunasoselaatikko	Kasvisohrahelmipaistos	Viherkurkkusalaatti	Pizzapala, kurkku
pe	9.6.	21.7	Moniviljapuuro, appelsiini	Aurinkoinen broilerikeitto	Juustoinen sienikeitto	Kurkku	Puolukkavispipuuro, banaani
ma	12.6.	24.7	Kaurapuuro, täysmehu	Lihapullat, yrttikastike, peruna	Kasvispyörykkä, paprikakastike, peruna	Tomaattifetasalaatti	Kaurasämpylä, juusto, omena
ti	13.6.	25.7	Vehnäpuuro, tomaatti	Hernekeitto	Kasvishernekeitto	Pannukakku, hillo	Grahampirakka, vesimeloni
ke	14.6.	26.7	Ruispuuro, banaani	Kaalilaatikko, peruna	Kaalilaatikko, peruna	Porkkanaraaste, herne, puolukkahilloke	Sileä hedelmä/marjakiisseli, mandariini
to	15.6.	27.7	Ohrapuuro, päärynä	K: Riisipuuro kaneli, sokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	K: Riisipuuro kaneli, sokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	Kurkku	Marjarahka, tomaatti/kurkku
pe	16.6.	28.7	Moniviljapuuro, appelsiini	Makkaraperunat	Kasvispyttipannu	Viherkurkkusalaatti, creme fraiche	Pulla, kaakao, kurkku

