



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VKO 5,10, 15,20, 25,30, 35	AAMUPALA Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu LOUNAS Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Peruna Kaali-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Herne Maustekurkku VALIPALA Murot L,K Hedelmät	Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti Parsakaalisosekeitto L,G,K Juustoviipale L,G,K Jääsalaatti Appelsiinlohko Marja-pannacotta L,G,K	Kaurapuuro L,M,K,VE Banaani Broileripihvi L,M,K Currykastike L,G,K Bataatti-juurespihvi L,M,G Täysjyväriisi Tomaatti-fetasalaatti L,G,K Vadelpuruusmarjakisseli L,M,G,K,VE Omena	Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Päärynä Makaronijauhelihavuoka L,K Makaronisoijavuoka L,K Porkkana-lantturaaste-mandariini L,M,G,K,VE Kotimaiset marjat L,M,G,K,VE Vaniljakastike L,G	Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiini Lohikeitto L,G,K Juustoinen sienikeitto L,K Banaani Grahamsämpylä L,K Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
VKO 6,11, 16,21, 26,31, 36	AAMUPALA Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu LOUNAS Pinaattiohukkaat L Perunasose L,G,K Caesarsalaatti L,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE VALIPALA Riisipiirakka L,K Luumu	Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti Maksalaatikko L,M,G,K Peruna Porkkanaohukkaat L Porkkanaraaste Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Raejuusto L,G,K Sukaakiisseli L,G,K Paprikasuikale	Kaurapuuro L,M,K,VE Banaani Broileri-mangokastike L,G,K Quorn-mangokastikkeessa L,G Täysjyväriisi Viherpunakaalisalaatti L,M,G,K,VE Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE Kurkku	Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti Kalapala L,M,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Viher-tomaattisalaatti L,M,G,K,VE Maissi Mustikkarahka L,G,K Vesimeloniviipale	Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiini Naudanlihakeitto L,M,G,K Peruna-purjosekeitto L,G,K Kaura-ruissämpylä L,M,K,VE Kirsikkatomaatti Pizza L,K Viikon tuorepala
VK 2, 7, 12, 17, 22,27, 32, 37	AAMUPALA Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu LOUNAS Uunimakkara M,L,G,K Uuninakko L,M Perunasose L,G,K Viher-persikkasalaatti L,M,G,K,VE Sinappirelish L,M,G,K,VE VALIPALA Sydänsämpylä L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Kurkku	Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Paprika Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Salaatinlehti Marjarahka L,G,K Viinirypäle	Kaurapuuro L,M,K,VE Porkkana Uunikirjolohi L,G,K Quornfilee paprikastikkeessa L,G Peruna Marinoitu omena-kaalisalaatti L,M,G,K,VE Herne Sileä mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyväpasta L,M,K,VE Frisee-vesimelonisalaatti L,M,G,K,VE Kaura-omenapaistos L,K Vaniljakastike L,G,K	Moniviljapuuro L,M,K,VE Banaani Kalakeitto L,G,K Juustoinen kesäkeitto L,G,K Jäätelöpikari L,G,K Omenalohko Pinaattiräiskaleet L Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
VKO 3,8,13,1 8,23, 28,33	AAMUPALA Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu LOUNAS Jauhelihapihvi L,M,G Sienikääryleet L,M,G,K Sinappikastike L,G,K Peruna Jäätelöromani-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Kirsikkatomaatti VALIPALA Riisipiirakka L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Vesimeloniviipale	Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Paprika Lohikiusaus L,G,K Punajuuriauraajuustokiusaus L,G,K Sarajuures L,M,G,K,VE Kiinankaali-tomaattisalaatti L,M,G,K,VE Mansikkavispipuuro L,M,K,VE Kukkakaalipala	Kaurapuuro L,M,K,VE Porkkana Bataatti-juurespihvi L,M,G Kermaviilikastike L,G,K Peruna Marinoitu herne-linssi-tattarisalaatti L,M,G,K,VE Porkkanaraaste Hot dog L,M,K Omena	Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti Lihaperunasoselaatikko L,G,K Soijaperunasoselaatikko L,G,K Viher-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Mandariiniiriisi L,G,K Hunajameloni pala	Moniviljapuuro L,M,K,VE Banaani Hernekeitto L,M,K Kasvishernekeitto L,M,K,VE Pannukakku L Marjahilloke L,M,G,K,VE Maustamaton jogurtti L,G,K Kotimaiset marjat L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
VKO 4,9, 14,19, 24, 9, 34	AAMUPALA Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu LOUNAS Lihapullat L,M,K Punajuuri-ryörykkä L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K Peruna Porkkanaraaste Ananas Raejuusto L,G,K VALIPALA Lippasämpylä L Juustoviipale L,G,K Tomaatti	Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Banaani Cheddarkala VL,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Jogurttinen-omena-inkivääri- punajuurisalaatti L,G Viher-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Sileä trooppinen hedelmäkiisseli L,G,K,VE Paprikasuikale	Kaurapuuro L,M,K,VE Porkkana Broilerikeitto L,M,G,K Nakkokeitto L,M Riisipiirakka L,K Mangorahka L,G,K Viinirypäle	Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Omena Tomaattijauhelihapasta L,K Tomaatti-munakoisopasta L,K Viher-kesäkurpitsa-paprikasalaatti L,M,G,K,VE Voisilmäpulla L Mehukeitto L,M,G,K,VE Kurkku	Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiini Kauden kasvissekeitto L,G,K Rieska L,M,K Juusto L,G,K Puolukkavispipuuro L,M,K,VE

L = laktoositon M = maidoton G = gluteeniton K = kananmunaton VE = vegaani

* joka viides viikko vaihtuen kaalilaatikko/maksalaatikko ** Kouluruoka 70v päiväkohtainen vaihtuva menu



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
VCK 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35	FRUKOST	Rågflingagröt L,M,K Saft	Veteflingagröt L,M,K Tomat	Havregrynsgröt L,M,K Banan	Kornflingagröt L, M, K Päron	Multigraingröt L, M, K Apelsin
	LUNCH	Korvsås L,G,K Chili cin Carne L,M,G,K,VE Potatis Vitkål-gurkasallad L,M,G,K,VE Ärt Kryddgurka	Broccoli-puresoppa L,G,K Ost L,G,K Issallad Apelsinstycke	Kycklingbiff L,M,K Currysås L,G,K Batat-rotfrukt-biff L,M,G Ris Tomat-fetasallad L,G,K	Makaroni-köttfärslåda L,K Makaronsojalåda L,K Morot och riven kålrot,mandarin L,M,G,K	Laxsoppa L,G,K Svampsoppa med ost L,G,K Banan
	MELLANMÅL	Flingor L,G Frukt	Bär-pannacotta L,G,K	Hallon-nyponkräm L,M,G,K,VE	Blåbärkvarv L,G,K Vattenmelonstycke	Pizza L,K Frukt/blandning
VCK 6, 11, 16, 21, 26, 31	FRUKOST	Rågflingagröt L,M,K,VE Saft	Veteflingagröt L,M,K,VE Tomat	Havregrynsgröt L,M,K,VE Banan	Kornflingagröt L,M,K,VE Tomat	Multigraingröt L,M,K,VE Apelsin
	LUNCH	Spenatplättor L Potatismos L,G,K Caesarsallad L,K Lignonsylt L,M,G,K,VE	Leverlåda L,M,G,K Morotplättor L Potatis Riven morot Lignonsylt L,M,G,K,VE Rivenost L,G,K	Kyckling- mangosås L,G,K Quorn i mangosås L,G Ris Grön-rödkaalsallad L,M,G,K,VE	Fiskbit L,M,K Grönsakbiff caribben L,M,G,K,VE Gräddfilsås L,G,K Potatismos L,G,K Grön-tomatsallad, majjs L,M,G,K,VE	Nötköttssoppa L,M,G,K Potatispurjolöksmos-soppa L,G,K Semla L,K Tomat
	MELLANMÅL	Rispirog L,K Plommon	Chokladkräm L,G,K Paprika	Jordgubbarkräm L,M,G,K,VE Gurka	Blåbärkvarv L,G,K Vattenmelonstycke	Pizza L,K Frukt/blandning
VCK 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32	FRUKOST	Rågflingagröt L,M,K,VE Saft	Veteflingagröt L,M,K,VE Paprika	Havregrynsgröt L,M,K,VE Morotsbitar	Kornflingagröt L,M,K,VE Tomat	Multigraingröt L,M,K,VE Banan
	LUNCH	Ugnkorv M,L,G,K Ugnsojakorv L,M Potatismos L,G,K Grönpersika-sallad L,M,G,K Senaprelsh L,M,G,K	Spenatsoppa L,G,K Hönsägg Salladsblad	Ugnlax L,G,K Quorn i paprikasås L,G Potatis Marinerad apple-kål sallad L,M,G,K,VE Ärtor	Köttfärsås L,M,G,K Bondbonasås L,M,G,K,VE Fullkornpasta L,M,K Frisee-melonsallad L,M,G,K,VE	Fisksoppa L,G,K Ostliknande sommar soppa L,G,K Glass L,G,K Äpplestycke
	MELLANMÅL	Semla L Lördag korv L,M,G,K Gurka	Bärkvarv L,G,K Vindruvor	Svarta vinbärkräm L,M,G,K,VE Banan	Havre äppelpaj L,K Vaniljsås L,G,K	Spenatplättor L Lignonsylt L,M,G,K,VE Frukt/blandning
VCK 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33	FRUKOST	Rågflingagröt L,M,K,VE Saft	Veteflingagröt L,M,K,VE Paprika	Havregrynsgröt L,M,K,VE Morotsbitar	Kornflingagröt L,M,K,VE Tomat	Multigraingröt L,M,K,VE Banan
	LUNCH	Köttfärsbiff L,M,G Svampdolmo L,M,G,K Senapsås L,G,K Potatis Romaine-gurkasallad L,M,G,K Korsbärstomat	Laxfrestelse L,G,K Rödbeta-blåmogelostfrestelse L,G,K Starröt L,M,G,K Kinakål-tomatsallad L,M,G,K	Batat-rotfrukt-biff L,M,G Gräddfilsås L,G,K Potatis Marinerad ärt-lins-bovetesallad Rivet morot L,M,G,K	Kött- och potatismoslåda L,G,K Soja- och potatismoslåda Grön- gurkasallad L,M,G,K	Laxsoppa L,G,K Svampsoppa med ost L,G,K Banan
	MELLANMÅL	Rispirog L,K Lördag korv L,M,G,K Vattenmelon stycke	Rispirog L,K Lördag korv L,M,G,K Vattenmelon stycke	Hot dog L,M,K Äpple	Mandarinris L,G,K Melon	Grahamsemla L,M,K Skivad kalkonfile L,M,G,K Frukt/blandning
VCK 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34	FRUKOST	Rågflingagröt L, M, K Saft	Veteflingagröt L,M,K,VE Banan	Havregrynsgröt L, M, K Morotsbitar	Kornflingagröt L, M, K Äpple	Multigraingröt L, M, K Apelsin
	LUNCH	Köttbullar L,M,K Rödbetabullar L,M,G,K Örtsås L,G,K Potatis L,M,G,K Rivet morot L,M,G,K Ananas L,M,G,K Rivenost L,G,K	Cheddarfisk VL,K Morotbiff L,M,G,K,VE Potatismos L,G,K Yoghurt-apple-ingefära-rödbetsallad L,G Grön-gurkasallad L,M,G,K,VE	Kycklingsoppa L,M,G,K Sojakorvsoppa L,M Rispirog L,K	Tomat-köttfärs-pasta L,K Tomat-auberginepasta L,K Sommarsquaskallad L,M,G,K,VE	Grönsakspure L,G,K Tunnbröd L,M,K Ost L,G,K
	MELLANMÅL	Semla L Ost L,G,K tomat	Tropical kräm L,M,G,K,VE Paprika	Mangokvarv L,G,K	Bulle med smöröga L Saftsoppa L,M,G,K,VE Gurka	Vispad lingongröt L,M,K,VE Frukt/blandning