

Vihhti

Koulujen ruokalista

6 viikkoa

					LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI
ma		1.2.	14.3.	25.4.	Nakkikastike, peruna	Nakkopapukastike, peruna	Porkkanaraaste
ti		2.2.	15.3.	26.4.	Makaronijauhelihevuo	Makaronisoijavuoka	Valkokaalikurkkusalaatti, herne
ke		3.2.	16.3.	27.4.	Lohikiusaus	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti
to		4.2.	17.3.	28.4.	Pinaattihukka	Pinaattihukka	Broiler-caesarsalaatti, puolukkahilloke
pe		5.2.	18.3.	29.4.	Aurinkoinen broilerikeitto	Juustoinen sienikeitto	Kurkku
ma		8.2.	21.3.	2.5.	Jauhelihakastike, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti
ti		9.2.	22.3.	3.5.	Kaalilaatikko, peruna	Kaalilaatikko, peruna	Porkkanaraaste, puolukkahilloke
ke		10.2.	23.3.	4.5.	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisi	Valkokaalimandariinisalaatti
to		11.2.	24.3.	5.5.	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Viherretikka-ananassalaatti
pe	1.1.	12.2.	25.3.	6.5.	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Vadelma mehujää
ma	4.1.	15.2.	28.3.	9.5.	Riistastroganoff, perunasose/peruna	Chili sin Carne, perunasose / peruna	Porkkanaraaste, puolukkahilloke, sipuli
ti	5.1.	16.2.	29.3.	10.5.	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto	Ohrapuuro ja marjainen mehukeitto	Jäävuorisalaatti
ke	6.1.	17.2.	30.3.	11.5.	Cheddarkala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Viherpunakaalisalaatti, herne
to	7.1.	18.2.	31.3.	12.5.	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti
pe	8.1.	19.2.	1.4.	13.5.	Makkarakeitto	Nakkokeitto	Kurkku
ma	11.1.	22.2.	4.4.	16.5.	Maksalaatikko	Kreikkalainen kiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto, puolukkahilloke
ti	12.1.	23.2.	5.4.	17.5.	Jauhelihakeitto	Borssikeitto, smetana	Jääsalaatti
ke	13.1.	24.2.	6.4.	18.5.	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomenasalaatti, purjo
to	14.1.	25.2.	7.4.	19.5.	Tomaattipasta	Tomaattimunakoisopasta	Viherkurkkusalaatti
pe	15.1.	26.2.	8.4.	20.5.	Kirkas broilerikeitto	Linssijuureskeitto	Kurkku
ma	18.1.	29.2.	11.4.	23.5.	Jauhelihipihvi, kermakastike, peruna	Sienikäärle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananasraaste
ti	19.1.	1.3.	12.4.	24.5.	Kauden kasvissosekeitto	Kauden kasvissosekeitto	Juusto
ke	20.1.	2.3.	13.4.	25.5.	Uunikirjolo, kuorittu peruna	Kasviskroketti, kuorittu peruna, yrttikastike	Vihertomaattisalaatti
to	21.1.	3.3.	14.4.	26.5.	Tortilla	Tortilla	Viherkurkkusalaatti, creme
pe	22.1.	4.3.	15.4.	27.5.	Hernekeitto	Hernekeitto	Pannukakku, hillo
ma	25.1.	7.3.	18.4.	30.5.	Lihapullat, ruskeakastike, peruna	Kasvispyörykkä, paprikakastike, peruna	Tomaattifetasalaatti
ti	26.1.	8.3.	19.4.	31.5.	Broileripasta, isot juureskuutiot	Papuvuo, isot juureskuutiot	Punakaaliherukkasalaatti
ke	27.1.	9.3.	20.4.	1.6.	Riisipuuro kaneli, sokeri	Riisipuuro kaneli, sokeri	Kurkku
to	28.1.	10.3.	21.4.	2.6.	Uunimakkara, perunasose	Uuninakko, perunasose	Valkokaaliraaste, sinappirelish
pe	29.1.	11.3.	22.4.	3.6.	Kahdenkalankeitto	Perunapurjosekeitto	Jääsalaatti

					LUNCH	VEGETARISK ALTERNATIVE	SALLAD
Mån		1.2.	14.3.	25.4.	Knackkorvsås, potatis	Sojakorvbönasås	Riven morot
Tis		2.2.	15.3.	26.4.	Makaroni-köttfärslåda	Makaronisojalåda	Vitkål-gurkasallad, ärtä
Ons		3.2.	16.3.	27.4.	Laxfrestelse	Vegetarisk-rispaj	Frisetomatsallad
Tor		4.2.	17.3.	28.4.	Spenatplättor	Spenatplättor	Broiler-caesarsallad, lingonsylt
Fre		5.2.	18.3.	29.4.	Solig kycklingsoppa	Svampsoppa med ost	Gurka
Mån		8.2.	21.3.	2.5.	Köttfärssås, pasta	Kikärtsås	Grön-gurkasallad
Tis		9.2.	22.3.	3.5.	Kållåda	Kållåda	Riven morot, lingonsylt
Ons		10.2.	23.3.	4.5.	Kycklingbiff, currysås, ris	Batat-rotfrukt biff	Vitkål-mandarin-sallad
Tor		11.2.	24.3.	5.5.	Mexikan bönagryta, ris	Mexikan bönagryta, ris	Grön-ättika-ananassallad
Fre	1.1.	12.2.	25.3.	6.5.	Fisksoppa	Snålsoppa med ost	Hallonisglass
Mån	4.1.	15.2.	28.3.	9.5.	Viltstroganoff, potatis/ potatismos	Chili sin Carne	Riven morot, lingon, lök
Tis	5.1.	16.2.	29.3.	10.5.	Kornflingagröt, saftsoppa med bär	Kornflingagröt, saftsoppa med bär	Issallad
Ons	6.1.	17.2.	30.3.	11.5.	Cheddarfisk, potatismos	Morotbiff	Grön-rödkålsallad, ärtä
Tor	7.1.	18.2.	31.3.	12.5.	Kycklingcurrysås, ris	Quorn i mangosås	Grönpersika-sallad
Fre	8.1.	19.2.	1.4.	13.5.	Korvsoppa	Sojakorvsoppa	Gurka
Mån	11.1.	22.2.	4.4.	16.5.	Leverlåda	Grekisk frestelse	Riven morot, grynost, lingonsylt
Tis	12.1.	23.2.	5.4.	17.5.	Köttfärssoppa	Borschtsoppa, smetana	Issallad
Ons	13.1.	24.2.	6.4.	18.5.	Fiskbit, potatis, gräddfilsås	Ärtbiff	Rödbeta-äpplesallad, purjolök
Tor	14.1.	25.2.	7.4.	19.5.	Tomatpasta	Tomat-auberginepasta	Grön-gurkasallad
Fre	15.1.	26.2.	8.4.	20.5.	Klar kycklingsoppa	Lins-rotfruktsoppa	Gurka
Mån	18.1.	29.2.	11.4.	23.5.	Köttfärsbiff, gräddesås, potatis	Svampdolma, senapsås	Rivet morot med ananas
Tis	19.1.	1.3.	12.4.	24.5.	Grönsakspuré-soppa	Grönsakspuré-soppa	Ost
Ons	20.1.	2.3.	13.4.	25.5.	Stekt regnbågslax, potatis	Grönsakkroketter, örtsås	Grön-tomatsallad
Tor	21.1.	3.3.	14.4.	26.5.	Tortilla	Tortilla	Grön-gurkasallad, creme fraiche
Fre	22.1.	4.3.	15.4.	27.5.	Ärtsoppa	Ärtsoppa	Pannkaka, sylt
Mån	25.1.	7.3.	18.4.	30.5.	Köttbullar, brun sås, potatis	Grönsakbullar, parikasås	Tomat-fetasallad
Tis	26.1.	8.3.	19.4.	31.5.	Kycklingpasta, rotfrukter	Bönalåda	Rödkål-vinbärsallad
Ons	27.1.	9.3.	20.4.	1.6.	Risgrynsgröt, kanel, socker	Risgrynsgröt, kanel, socker	Gurka
Tor	28.1.	10.3.	21.4.	2.6.	Stekt korv, potatismos	Stekt sojakorv	Rivet vitkål, senaprelisch
Fre	29.1.	11.3.	22.4.	3.6.	Fisksoppa av två olika fiskar	Potatispurjolöksmossoppa	Issallad

Vihhti

Vihtijärven koulun ja päiväkodin ruokalista 6 viikkoa

					AAMUPALA	LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI	VÄLIPALA
ma		1.2.	14.3.	25.4.	Kaurapuuro, täysmehu	Makaronijauheliuhavuoka	Makaronisoijavuoka	Valkokaalikurkkusalaatti, herne	Murot, omena
ti		2.2.	15.3.	26.4.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kahdenkalankeitto	Perunapurjosekeitto	Jääsalaatti	Sydänsämpylä, lauantaimakkara, kurkku
ke		3.2.	16.3.	27.4.	Ruispuuro, banaani	Nakkikastike, peruna	Nakkopapukastike, perunat	Porkkanaraaste	Vadelmaruusunmarjakiisseli, mandariini
to		4.2.	17.3.	28.4.	Ohrapuuro, päärynä	Lohikiusaus	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti	Puolukkavispipuuro, mandariini
pe		5.2.	18.3.	29.4.	Moniviljapuuro, appelsiini	Pinaattiohukkaat, pk:lle perunasose	Pinaattiohukkaat	Broiler-caesar-salaatti, puolukkahilloke	Grahampiirakka, vesimelonipala
ma		8.2.	21.3.	2.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Jauhelihakastike, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, omena
ti		9.2.	22.3.	3.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Aurinkoinen broilerikeitto	Juustoinen sienikeitto	Kurkku	Pannukakku, hillo, mandariini
ke		10.2.	23.3.	4.5.	Ruispuuro, banaani	Kaalilaatikko, peruna	Kaalilaatikko, peruna	Porkkanaraaste, puolukkahilloke	Hedelmäsalaatti, kurkku
to		11.2.	24.3.	5.5.	Ohrapuuro, päärynä	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Viherretikka-ananassalaatti	Mansikkakiisseli, mandariini
pe	1.1.	12.2.	25.3.	6.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisimix	Valkokaalimandariinisalaatti	Karjalanpiirakka, tomaatti/kurkku
ma	4.1.	15.2.	28.3.	9.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti	Lauantaimakkara, omena
ti	5.1.	16.2.	29.3.	10.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Vadelma mehujää	Broileripiirakka, omena
ke	6.1.	17.2.	30.3.	11.5.	Ruispuuro, banaani	Riistastroganoff, peruna	Chili sin Carne, peruna	Porkkanaraaste, puolukka, sipuli	Marjarahka, vesimelonipala
to	7.1.	18.2.	31.3.	12.5.	Ohrapuuro, päärynä	Cheddarkala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Viherpunakaalisalaatti, herne	Pannacotta, mansikkapyree
pe	8.1.	19.2.	1.4.	13.5.	Monivilja-puuro, appelsiini	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä		Suklaakiisseli, mandariini
ma	11.1.	22.2.	4.4.	16.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Maksalaatikko, peruna	Kreikkalainen kiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto, puolukkahilloke	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, kurkku
ti	12.1.	23.2.	5.4.	17.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Makkarakeitto	Nakkokeitto	Kurkku	Hot dog, päärynä
ke	13.1.	24.2.	6.4.	18.5.	Ruispuuro, banaani	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomena-salaatti, purjo	Sileä herukkakiisseli, banaani
to	14.1.	25.2.	7.4.	19.5.	Ohrapuuro, päärynä	Jauhelihakeitto	Borssikeitto + smetana	Jääsalaatti	Kauraomenapaistos, vaniljakastike, mandariini
pe	15.1.	26.2.	8.4.	20.5.	Monivilja-puuro, appelsiini	Tomaattipasta	Tomaattimunakoisopasta	Viherkurkkusalaatti	Grahamsämpylä, kalkkunaleike, kesäkurpitsa
ma	18.1.	29.2.	11.4.	23.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Jauhelihapihvi, kermakastike, peruna	Sienikääryle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananasaaste	Viilis, omena
ti	19.1.	1.3.	12.4.	24.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kirkas broilerikeitto	Linssijuureskeitto	Kurkku	Pulla, kaakao, kurkku
ke	20.1.	2.3.	13.4.	25.5.	Ruispuuro, banaani	Uunikirjolohi, kuorittu peruna	Kasviskroketti, kuorittu peruna, yrttikastike	Vihertomaattisalaatti	Dippikasvikset, jogurttikastike
to	21.1.	3.3.	14.4.	26.5.	Ohrapuuro, päärynä	Kauden kasvissekeitto	Kauden kasvissekeitto	Juusto	Pizzapala, kurkku
pe	22.1.	4.3.	15.4.	27.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Broileripasta, juureskuutiot	Papuvuoka, juureskuutio	Punakaaliherukka-salaatti	Marjakiisseli, omena
ma	25.1.	7.3.	18.4.	30.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Unimakkara, perunasose	Uninakko, perunasose	Valkokaaliraaste, sinappirelish	Karjalanpiirakka, tomaatti/kurkku
ti	26.1.	8.3.	19.4.	31.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Hernekeitto	Kasvishernekeitto	Pannukakku, hillo	Ruistaikasämpylä, juusto, omena
ke	27.1.	9.3.	20.4.	1.6.	Ruispuuro, banaani	Lihapullat, ruskeakastike, perunat	Kasvispyörykkä, paprikakastike, peruna	Tomaattifeta-salaatti	Sileä hedelmä/marjakiisseli, mandariini
to	28.1.	10.3.	21.4.	2.6.	Ohrapuuro, päärynä	K: Riisipuuro, kanelisokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	K: Riisipuuro kanelisokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	Kurkku	Marjarahka, tomaatti/kurkku
pe	29.1.	11.3.	22.4.	3.6.	Moniviljapuuro, appelsiini	Tortilla, PK lihaperunasoselaatikko		Viherkurkkusalaatti, creme fraiche	Kinkkujuustomunakas, porkkana

Kaikki ateriat sisältävät ruokajuomat, leivittien ja leivät. Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Asiakas voi saada tietoa ruokien allergeeneista ja alkuperistä kysymällä keittien henkilökunnalta. * Kasvisvaihtoehto