

Alavieska kouluruoka (muutos 1.8.2024)

Vko 15/ 20 ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike , spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kirjolahivuoka , kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kananugetit , riisi, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Riisipuuro , kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunimakkara , perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 16 / 21 ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike , riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihapihvi , perunasose, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lohikeitto , ylikypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kinkkukiusaus , vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto , Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 17 / 22 ma	ti	ke	to	pe
Palapaisti , perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Aurinkoinen broilerikeitto , Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyörykät , perunasose, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko , porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattikeitto , riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkku, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 18 / ma	ti	ke	to	pe
Uunikala kastikkeessa , perunasose, jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihakeitto , Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike , riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette , kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Ohrasuurimopuuro , mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 19 / ma	ti	ke	to	pe
Lihapyörykät , perunat, kastike, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalakeitto , Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattiohukaiset , perunasose, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti puolukka, raejuusto rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broilerpastavuoka , rapea suikale-vesimelonisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Nakkikastike , perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini