

HAAPAJÄRVEN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA

Syksy 2023

Kevät 2024

vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	vk
32	Tonnikalapasta	Lihapyörykkäkastike	Juustojauheliaperuna-	Nakkikeitto	Kinkkukiusaus	7
38	Punajuuri	Perunat	laatikko/tacovuoka	Ruisleipä	Rapea-hedelmäsalaatti	14
45	Raejuusto	Porkkana-kurkku-huna-	Herne-persikka-kukka--	Tuorekurkku		20
51		jamelonisalaatti	kaalisalaatti			
33	Broilerinuodelivuoka/	Lihakeitto	Uunimakkara	Lohikeitto	Makaronilaatikko	2
39	Broilerikiusaus	Sekaleipä	Perunasose	Sämpylä	Kurkkuraaste	8
46	Kaali-rapea-retiisi-	Lehtisalaatti	Tomaattilohko	Paprika	Puolukkasose	15
	salaatti		Kurkkusalaatti			21
34	Chili con carne/	Broilerikasviskeitto	Kalapyörykät	Jauhelihipihvit	Kebabkiusaus	3
40	jauhelihakastike	Patonki	Lohkoperunat	Perunasose	Rapea-melonisalaatti	9
47	Riisi/pasta	Tuorejuusto	Punajuuri/punajuurisa-	Porkkanaraaste		16
	Rapea-kaali-		laatti			22
	ananassalaatti		kermaviilikastike			
35	Spagettiinivuoka	Kananugetit	Kalakeitto	Mifupasta	Makkarakeitto	4
41	Rapea-kaali-mandariini-	Kermaperunat	Ruisleipä	Rapea-maissi-paprika-	Sekaleipä	11
48	salaatti	Porkkanaraaste	Maksamakkara	salaatti	Juusto	17
			Tuoremehu			
36	Kinkkupastavuoka	Pyttipannu	Kalamurekepihvit/	Salsabroileri/Kanakas-	Hernekeitto	5
42	Porkkanaraaste	Kananmuna	kalapalat	tike	Rieska	12
49		Kurkkupalkki	Perunat	Riisi	Jogurtti	18
		Sinappirelish	Kermaviilikastike	Pizzeria kaalisalaatti		
			Punajuuri-omena-	Mustaherukkahillo		
			salaatti			
37	Broileripasta	Merimiespihvivuoka	Riisipuuro/ohrapuuro	Lindströminpihvit	Jauhelihakeitto	6
44	Punakaali-appelsiini-	Rapea-parsa-herne-	Marjasoppa/kanelisokeri	Perunasose	Ruisleipä	13
50	salaatti	paprika-vinegrette-	Leikkele	Italiansalaatti	Juusto	19
	Mustaherukkahillo	salaatti				

Lisäksi kaikilla aterioilla tarjotaan näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa ja -piimää ja vettä