

**Sievin kouluruoka**

| Vko 1/ ma   | ti  | ke  | to   | pe   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Jauhelihakastike,</b><br>spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | <b>Kananugetit,</b><br>perunasose, kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                  | <b>Kirjolahivuoka,</b><br>kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                        | <b>Riisipuuro,</b><br>kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini            | <b>Uunimakkara,</b><br>perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini  |
| Vko 2 /ma   | ti  | ke  | to   | pe   |
| <b>Broilerikastike,</b><br>riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                                    | <b>Hernekeitto,</b><br>Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                         | <b>Jauhelihapihvi,</b><br>perunasose, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaattisinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | <b>Tonnikalapasta,</b><br>Kiinankaali-porkkana-retiisi-ananas salaatti rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                      | <b>Palapaisti,</b> perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena salaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini                             |
| Vko 3 /ma   | ti  | ke  | to   | pe   |
| <b>Aurinkoinen broilerikeitto,</b><br>Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                     | <b>Kalapyörykät,</b><br>perunasose, jäävuori-kurkku-meloni-salaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                        | <b>Makkarakastike</b><br>perunat, lämminkasvis, jäävuori-tomaatti-kurkku-salaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                   | <b>Pinaattikeitto,</b><br>riisipiirakka, kananmuna, mandariini, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini                               | <b>Makaronilaatikko,</b><br>porkkana-ananasraaste(syksy) ja kaali-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini |
| Vko 4 / ma  | ti  | to  | pe   |  |
| <b>Jauhelihakeitto,</b><br>Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini  | <b>Hauskat kalapihvit,</b><br>perunasose, kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini       | <b>Kalkkunakastike,</b><br>riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini              | <b>Mannapuuro,</b><br>keltainen kiisseli, keittokinkku, tuorekurkkuviipale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini | <b>Lasagnette,</b><br>kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini                                |
| Vko 5 / ma  | ti  | ke  | to   | pe   |
| <b>Nakkikastike,</b><br>perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini  | <b>Porkkanaohukaiset,</b><br>perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini | <b>Lohikeitto,</b> Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini                          | <b>Broileripastavuoka,</b><br>rapea suikale-vesimelonisalaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini                               | <b>Lihapyörykät,</b><br>perunasose, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini                            |

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2025: 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2025: 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46,51

Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2025: 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47,52

Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2025: 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2025: 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49