

ALAVIESKAN KOULUN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
3 8 13 18	Jauhelihakastike G, M Spagetti Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti Ketsuppi	Uunimakkara M, G Perunasose G, L Kaali-rapea-melonisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Kurkkusalaatti	Kananugetit M, L Riisi Kastike G, L Jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti	Riisipuuro G, L Kanelisokeri Lihaleikkele M, G Kurkkupalkki Ruisleipä	Kirjolohivuoka G, L Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Punajuurikuutiot
4 9 14 19	Jauhelihapihvi M, L Perunat Kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi	Hernekeitto G, L Juusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi	Broilerikastike G, L Riisi Jäävuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo	Tonnikalapastavuoka L Jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti	Palapaisti G, L Perunat Vihannesmix Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti
5 (10) 15 20	Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Juusto Paprikasuikaleet Pehmeä leipä	Kalapyörykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	Pinaattikeitto L Kananmuna Riisipiirakka L Tuorekurkku viipaleet	Makkarakastike G, L Perunat Jäävuori-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti Punajuurikuutiot	Makaronilaatikko L Kaali-kurkku-ananassalaatti Ketsuppi
6 11 16 21	Jauhelihakeitto M, G Juusto Omenalohko Kauraleipä	Kalapalat M Perunat Tartarkastike G, L Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio	Ohrasuurimopuuro L Mansikkakiisseli M, G Lihaleikkele M, G Paprikasuikaleet Ruisleipä	Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku- ananassalaatti Mustaherukkahillo	Lasagnette L Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Ketsuppi
7 12 17 22	Nakkikastike G, M Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti	Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika- mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto	Lohikeitto G, L Lihaleikkele M, G Salaatinlehti Sämpylä	Lihapyörykät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti- kurkkukuutiosalaatti	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti

Aterialla tarjolla aina: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkileipää, margariini (ravitsemussuosittelun mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L= LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!