

## ALAVIESKAN KOULUN RUOKALISTA SYKSY 2026

| VKO                                                | MAANANTAI                                                                                                                                   | TIISTAI                                                                                                                                      | KESKIVIIKKO                                                                                                                | TORSTAI                                                                                                         | PERJANTAI                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>33</b><br><b>38</b><br><b>(43)</b><br><b>48</b> | Jauhelihakastike <b>G, M</b><br>Spagetti<br><br>Porkkana-persikkaraaste<br>Ketsuppi                                                         | Uunimakkara <b>M, G</b><br>Perunasose <b>G, L</b><br><br>Kaali-rapea-melonisalaatti<br>Sinappi ja Ketsuppi<br>Kurkkusalaatti                 | Kananugetit <b>M, L</b><br>Riisi<br>Kastike <b>G, L</b><br><br>Jäävuori-punafrisee-<br>tomaattisalaatti                    | Riisipuuro <b>G, L</b><br>Kanelisokeri<br><br>Lihaleikkele <b>M, G</b><br>Kurkkupalkki<br>Ruisleipä             | Kirjolohivuoka <b>G, L</b><br><br>Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti<br>Punajuurikuutiot                    |
| <b>34</b><br><b>39</b><br><b>44</b><br><b>49</b>   | Jauhelihapihvi <b>M, L</b><br>Perunat<br>Kastike <b>G, L</b><br><br>Punakaali-kesäkurpitsa-<br>kartanoherkkusalaatti<br>Sinappi ja ketsuppi | Hernekeitto <b>G, L</b><br><br>Juusto<br>Rieska<br>Tuorekurkkuviipale<br>Sinappi                                                             | Broilerikastike <b>G, L</b><br>Riisi<br><br>Jäävuori-kaali-persikkasalaatti<br>Mustaherukkahillo                           | Tonnikalapastavuoka <b>L</b><br><br>Jäävuori-punafrisee-<br>tomaattisalaatti                                    | Palapaisti <b>G, L</b><br>Perunat<br>Vihannesmix<br><br>Vihreäsalaatti-kurkkukuutio-<br>mandariinisalaatti |
| <b>35</b><br><b>40</b><br><b>45</b><br><b>50</b>   | Aurinkoinen Broilerikeitto <b>G, L</b><br><br>Juusto<br>Paprikasuikaleet<br>Pehmeä leipä                                                    | Kalapyörykät <b>G, M</b><br>Perunasose <b>G, L</b><br><br>Jäävuori-kurkku-maissisalaatti                                                     | Pinaattikeitto <b>L</b><br><br>Kananmuna<br>Riisipiirakka <b>L</b><br>Tuorekurkku viipaleet                                | Nakkikastike <b>G, M</b><br>Perunat<br><br>Jäävuori-punafrisee-omena-<br>kurpitsasalaatti<br>Punajuurikuutiot   | Makaronilaatikko <b>L</b><br><br>Porkkana-ananasraaste<br>Ketsuppi                                         |
| <b>36</b><br><b>41</b><br><b>46</b><br><b>51</b>   | Jauhelihakeitto <b>M, G</b><br><br>Juusto<br>Omenalohko<br>Kauraleipä                                                                       | Kalapalat <b>M</b><br>Perunat<br>Tartarkastike <b>G, L</b><br><br>Jäävuori-punafrisee-<br>kesäkurpitsasalaatti<br>Punajuurikuutio            | Ohrasuurimopuuro <b>L</b><br>Mansikkakiisseli <b>M, G</b><br><br>Lihaleikkele <b>M, G</b><br>Paprikasuikaleet<br>Ruisleipä | Kalkkunakastike <b>G, L</b><br>Riisi<br><br>Salaattimix-kurkku-<br>ananassalaatti<br>Mustaherukkahillo          | Lasagnette <b>L</b><br><br>Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti<br>Ketsuppi                                   |
| <b>37</b><br><b>42</b><br><b>47</b>                | Kebabkastike <b>G, L</b><br>Riisi<br><br>Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti                                                              | Pinaattiohukaiset <b>L</b><br>Perunasose <b>G, L</b><br><br>Jäävuori-punafrisee-paprika-<br>mangokuutiosalaatti<br>Puolukkasose<br>Raejuusto | Lohikeitto <b>G, L</b><br><br>Lihaleikkele <b>M, G</b><br>Salaatinlehti<br>Sämpylä                                         | Lihapyörykät <b>M, L</b><br>Perunat<br>Kastike <b>G, M</b><br><br>Salaattimix-tomaatti-<br>kurkkukuutiosalaatti | Broileripastavuoka <b>L</b><br><br>Rapea-vesimelonisalaatti                                                |

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

**G = GLUTEENITON, L= LAKTOOSITON, M = MAIDOTON**

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!