



Sievin kouluruoka 2026

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

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2026: 3, 8,13,18,23,28, 33,38,43,48
Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2026: 4, 9,14,19,24,29,34,39,44,49
Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2026: 5, 10 ,15,20,25,30,35,40,45,50
Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2026: 1, 6, 11,16 ,21,26 ,31,36,41,46,51
Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2026: 2, 7 ,12,17,22,27,32,37,42,47,52