

KOULUJEN RUOKALISTA Lukuvuosi 2009 -2010

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Viikko 1	Makkara-/nakkikastike Perunat Porkkanasalaatti	Kalakeitto Sämpylä Juusto, vihannes	Broilerikastike Riisi Mustaherukkahillo Tuore salaatti	Makaronilaatikko/ Spagettipaistos Puolukkaa Salaatti	Pedron pata Perunat Salaatti
Viikko 2	Bolognesekastike Spagetti Salaatti	Kirjolohikiusaus Jäävuorisalaatti Punajuurisalaatti	Nakki-kasviskeitto Sämpylä, juusto Hedelmä	Broilernuggetit Kastike, riisi Mustaherukkahillo Kiinankaalisalaatti	Palalihakastike Juustosalaatti
Viikko 3	Broilerpyörökät Kastike, perunat Porkkanasalaatti Mustaherukkahillo	Puuro Sekamarjakeitto Grahamlihapirakka	Mantelikala Perunat, kastike Salaatti	Jauheliha- perunaviipalelaatikko Punajuurisalaatti Kurkkua	Lihakastike Perunat Salaatti
Viikko 4	Carbonara kastike Pasta Salaatti	Lohikeitto Ruisleipä, leikkele Vihannesta	Jauhelihapihvit Kastike Perunat Salaatti	Kinkkukiusaus Punajuurisalaatti Tomaattia	Omenainen yrttibroileri Riisi Mustaherukkahillo Tuore salaatti
Viikko 5	Kalapyörökät Perunat Pinaattikastike Salaatti	Kana-kasviskeitto Karjalan piirakka Hedelmä	Lihapyörökät Perunat Kastike Salaatti	Pyttipannu Porkkanasalaatti	Pinaattihukaiset Perunat Juustokastike Kinkkusalaatti
Viikko 6	Broilerikastike Riisi Salaatti Mustaherukkahillo	Tonnikalavuoka Punajuurisalaatti Tuoresalaatti	Hernekeitto Ruisleipä, juusto Vihanneksia	Lihamureke Perunat, kastike Salaatti	Uunimakkara Perunasose Porkkanasalaatti