

KEMPELEEN KUNNAN KOULUJEN JA PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 2023

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
viikot: 5, 11, 17, 23	Mango-broilerikastike, ohrasuurimolisäke, porkkanaraaste, mustaherukkahillo Kasvisvaihtoehto Papu-kasviscurrya	Matruusinliha-perunavuoka Meloni-maissi-jäävuorisalaattia Kasvisvaihtoehto Kasvisvuoka	Ohrasuurimopuuro luomusuurimoista, suomalaisia marjoja, kalkkunaleikkelettä Ruisleipää	Kirjolahikiusaus Jäävuori-tuorekurkkuraaste, punajuurisuikaleet Kasvisvaihtoehto Sieni-kasviskuisaus	Jauheliuhakeitto, kauden hedelmä, moniviljasämpylä, juustoviipale Kasvisvaihtoehto Tomaattista linssikeittoa
6, 12, 18, 24	Nakkikastike, kuoripäälliset annosperunat, porkkana- ananasraaste Kasvisvaihtoehto Juures jafrezi	Pinaattikeitto, kananmuna, hedelmä, riisiirakka	Broileripyörykät, perunasose kaali-kurkku-persikkasalaatti Kasvisvaihtoehto Falafelpyörykkä	Mifupata Kaali-kesäkurpitsa- melonikuutio, ketsuppi	Kermainen seikeitto, juurespölkky, ruisleipä Kasvisvaihtoehto Juustoinen kasviskeitto
7, 13, 19, 25	Juustoinen porkkanasosekeittoa Raejuusto täysjyväämpylä (luomu)hedelmä kauden mukaan	Jauheliuhaperunasoselaatikko, Jäävuori- persikkasalaatti, punajuurisuikaleet Kasvisvaihtoehto kasvisperunasoselaatikko	Hernekeitto, juusto, pehmyt leipä, tuorekurkku Kasvisvaihtoehto Kasviskeitto	Tonnikalapastapaistos, punajuurikuutio Kasvisvaihtoehto Kasvispastapaistos	Toiveruokapäivä/ Vehnähiutalepuuro luomuhiutaleista, mansikkakiisseli, kauraleipä, juustoviipale, tuorepala kauden mukaan
2, 8, 14, 20	Kasvisnugetit, perunamuusi ketsuppi, jäävuori-melonisalaatti	Kebabkuisaus, jäävuori- mandariini-kurkkusalaatti Kasvisvaihtoehto Mifukasviskuisaus	Itämainen kalkkunapata, ohrasuurimolisäke, vihersalaatti, persikkakuutio Kasvisvaihtoehto Itämainen kasvispata	Lihamakaronilaatikko, porkkanaraaste, salaattisiemenet, ketsuppia Kasvisvaihtoehto Kasvismakaronilaatikko	Kirjolahikeitto, omenalohkot, leipä kasvisvaihtoehto Kasvissosekeitto, krutongit
3, 9, 15, 21	Makkarakeitto, sämpylä, kurkku Kasvisvaihtoehto Vegemakkarakeitto	Kapteeninkalakuviot Perunasose jäävuori-paprika-kurkkusalaatti Kasvisvaihtoehto Punajuuripihvit	Maksalaatikko, perunat, voikastike, puolukkahillo, porkkanaraaste Kasvisvaihtoehto Sienikääryleet	Aurinkovuoren makaronilaatikko, vihersalaatti, ketsuppi	Jauheliuhapyörykät, kuoripäälliset annosperunat, kastike, jääsalaatti, tomaatti Kasvisvaihtoehto Kaurabolts
4, 10, 16, 22	Lihakeitto, kauraleipä, tomaattilohkot Kasvisvaihtoehto Mifu-kasviskeitto	Pinaattiohukaisia Porkkanaperunasosetta salaattipöytä: vihersalaatti, puolukkahillo	Lasagnette, meloni-maissi- jäävuorisalaatti Kasvisvaihtoehto Kasvislasagnette	Lempeä kanakeitto Ruisleipä, kauden hedelmä kasvisvaihtoehto Lempeä kasviskeittoa	Uunimakkara, perunasose, kurkkuinen-kaalisalaatti, sinappi, ketsuppi Kasvisvaihtoehto Kasvismakkara