



Suomussalmen kunta

Ruokalista 2018- 2019

1.8.2018- 30.7.2019

Karhulanvaaran ja Ruukinkankaan + Nivan koulu, Lukio sekä Terveysaseman ja Virastotalon ruokala

vk	31, 37, 43, 49, 3, 9, 15, 21, 27	32, 38, 44, 50, 4, 10, 16, 22, 28	33, 39, 45, 51, 5, 11, 17, 23, 29
MA	Kasvis-jauhelihakeitto/ Kasvisnakkikeitto juusto, tomaatti	Hernekeitto / Kasvishernekeitto juusto tuorekurkku	Lihakeitto / Bataatti-linssikeitto juusto paprika
TI	Kalapihvi/-mureke, muusi Sadonkorjuukasvikset tuoresalaatti ja raaste	Uunilohi, muusi Herne-maissi-porkkana tuoresalaatti ja punajuurisalaatti	Uunikala , muusi Vihannesmix tuoresalaatti ja kurpitsapikkelsi
KE	Broilerkastike/ Papumix-kastike riisi tuoresalaatti ja tomaattisalsa	Lihahöystö/-kastike / Papu-vihanneshöystö riisi tuoresalaatti ja raejuusto	Broilerikiusaus / Juureskiusaus tuoresalaatti ja oliivit
TO	Lihapyörykät / Kasvispyörykät kastike, perunat tuoresalaatti ja kurpitsasalapikkelsi	Lasagnette/ Kasvislasagnette tuoresalaatti ja kasvisraaste	Makkarakastike / Kasvismakkarakastike perunat tuoresalaatti ja appelsiinilohkot
PE	Kinkkupasta / Kasvisjuustopasta tuoresalaatti ja raaste	Ohrapuuro ja mehukeitto leikkele lehtisalaatti	Lohi-pekoniapasta Uunipunajuuret tuoresalaatti ja tomaattilohkot
vk	34, 40, 46, 52, 6, 12, 18, 24, 30	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19, 25, 31	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20, 26
MA	Lohikeitto juusto tuorekurkku	Broilerkeitto / Vihannes-juustokeitto juusto tuorekurkku	Nakkikeitto / Kasvisseikeitto juusto tomaatti
TI	Uunimakkara , muusi Värikäsporkkanasekoitus tuoresalaatti ja raaste	Kuorrutettu kala, perunat Eurooppa vihannessekoitus tuoresalaatti ja raaste	Kalapyörykät, muusi / Karnevaalivihannekset Remouladekastike tuoresalaatti ja raaste
KE	Kana-kasviskastike /Porkkanamuhennos, riisi tuoresalaatti ja mustaherukkahillo	Maksalaatikko / Ohra-kasvisvuoka tuoresalaatti ja puolukka	Jauheliha-juureskiusaus/ Kaura-juurespaistos tuoresalaatti ja hilliosipulit
TO	Makaronilaatikko/ Soija-pastavuoka tuoresalaatti ja maustekurkkukuutiot	Jauhelihapihvit / Kasvispihvit muusi tuoresalaatti ja raaste	Kasvispihvit , kastike jäävuorisalaattisekoitus ja puolukka perunat
PE	Pinaattikeitto kananmuna, leikkele juurespalat / hedelmä	Kinkkukiusaus / Kasviskiusaus tuoresalaatti ja punajuurikuutio	Italiankastike /Soija-porkkanakastike, makaroni tuoresalaatti ja kurkkusalaatti

MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Jälkiruoka juhlapyhien mukaan.
Kaikki ruoat LAKTOOSITTOMIA

Leipä, kasvisrasva-levite, rasvattomat ruokajuomat