



Suomussalmen kunta

Ruokalista 2022-2023

1.8.2022 - 31.7.2023

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/ Punajuuripihvit, muusi tuoresalaatti ja raaste	Uunilohi / Kasviskepukka, muusi tuoresalaatti ja punajuurisalaatti	Uunikala / Porkkanapihvit , muusi tuoresalaatti ja kurpitsapikkelsi
KE	Broilerkastike/ Papumix-kastike riisi tuoresalaatti ja mustaherukkahillo	Stroganoff / Vege-stroganoff perunat tuoresalaatti ja raejuusto	Makkarakastike / Vegemakkarakastike perunat tuoresalaatti ja maustekurkkukuutiot
TO	Lihapyörykät / Kasvispyörykät kastike, perunat tuoresalaatti ja puolukka	Lasagnette/ Kasvislasagnette tuoresalaatti ja raaste	Broilerikiusaus / Juureskiusaus tuoresalaatti ja oliivit
PE	Lohikiusaus / Vihanneskiusaus tuoresalaatti ja punajuuri	Ohrapuuro ja mehukeitto leikkele lehtisalaatti	Mantelikala / Bataattipihvi muusi, tuoresalaatti ja coleclow
vk	34,40,46,52,6,12,18,24,30	35,41,47,1,7,13,19,25,	36,42,48,2,8,14,20,26,
MA	Lohikeitto / Tomaattinen papukeitto juusto tuorekurkku	Broilerkeitto / Vihannes-juustokeitto juusto tuorekurkku	Nakkikeitto / Kasvissosekeitto juusto tomaatti
TI	Uunimakkara / Vegemakkara , muusi tuoresalaatti ja raaste	Kuorutettu kala / Härkäpapu bolognesekastike, perunat tuoresalaatti ja tomaattilohkot	Kalapyörykät / Falafelpyörykät, muusi Remouladekastike tuoresalaatti ja raaste
KE	Broilerpatukka / Kasviskroketti, kastike , riisi tuoresalaatti ja mustaherukkahillo	Maksalaatikko / Ohra-kasvisvuoka tuoresalaatti puolukka	Broilerihöystö/ Linssi-porkkanakastike ohrahelmilisäke tuoresalaatti ja mustaherukkahillo
TO	Makaronilaatikko/ Soija-pastavuoka tuoresalaatti ja puolukka	Jauhelihapihvit / Marokkolainen kasvispihvi muusi tuoresalaatti ja kurpitsasalaatti	Kasvispihvit , kastike perunat tuoresalaatti ja puolukka
PE	Pinaattikeitto kananmuna, leikkele juurespalat / hedelmä	Savulapaksiusaus / Tofukiusaus tuoresalaatti ja tomaattisalsa	Italiankastike /Vege-suikalekastike makaroni tuoresalaatti ja kurkkusalaatti

MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Kaikki ruoat LAKTOOSITTOMIA