

PPP-Köökki OY PUDASJÄRVI KOULUT RUOKALISTA 2024

VIIKOT	Viikko I 1,6,11,16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51	Viikko II 2,7,12,17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52	Viikko III 3,8,13,18,23, 28, 33, 38, 43, 48	Viikko IV 4,9,14,19,24, 29, 34, 39, 44, 49,	Viikko V 5,10,15,20,25,30,35, 40, 45, 50
MAANANTAI LUNAS	JAUHELIHAKASTIKE G,M,KM,S HÄRKÄPAPUBOLOGNESE-KASTIKE K,G,M,KM,S Peruna Salaatti	NAKKIKASTIKE G,M,KM,S JUURES-HÄRKÄPAPUKASTIKE K,G,M,KM,S Peruna Salaatti	CHILI-BROILERKASTIKE G,L,KM,S QUORN-BOLOGNESEKASTIKE G,M,S Keitetty Ohrasuurimo/ Riisi Salaatti Mustaherukkahillo	LIHAKASTIKE G,M, KM, S VÄRIKÄS VIHANNESPATA K,G,KM,S Peruna Salaatti	HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE G,M,KM,S HEDELMÄINEN-KIKHERNEPATA G,VEGE Keitetty ohrasuurimo/ Riisi Salaatti. Mustaherukkahillo
TIISTAI LUNAS	BROILERIPASTAVUOKA L,KM,S KASVISPASTAPAISTOS K,L,KM,S Salaatti Mustaherukkahillo Ketsuppi	MAKAROONILAATIKKO L,KM,S PINAATTINEN JUUSTOPASTA K,L,KM,S Salaatti Puolukkahillo Ketsuppi Sinappi	KALAMURULAATIKKO G,L,KM,S JUUSTOINEN KASVIS-KIUSAUS K,G,L,KM,S Salaatti Punajuuri	BROILERIKIUSAUS G,L,KM,S KALKKUNAKIUSAUS G,L,KM,S KASVISKIUSAUS K,G,L,KM,S Salaatti Mustaherukkahillo	LASANGETTE L,KM,S KASVISLASANGETTE K,L,LM,S Salaatti Ketsuppi
KESKIVIikko LUNAS	SEIKEITTO G,L,KM,S KUKKAKAALI-PORKKANASOSEKITTO K,G,L,KM,S Juusto L Tuorepala Pehmeä leipä	RIISIPUURO G,L,KM,S,K MARJAKIISSSELI G,M,KM Leikkele, kalkkuna S Porkkanapölkky Pehmeä leipä	KANAKEITTO G,M,KM,S BATAATTISOSEKITTO K,G,L,KM,S Juusto L Tuorepala Pehmeä leipä	PYTTIPANNU G,M,KM KASVISPYTTIPANNU K,M,KM,S Salaatti Ketsuppi Sinappi	AURINKOINEN-BROILERKEITTO G,L,KM,S AURINKOINEN-SOSEKITTO K,G,L,KM,S Leikkele, makkara Tuorepala Pehmeä leipä
TORSTAI LUNAS	KASVISKEPUKKA G,M,KM,S Perunasose G,L,KM,S Salaatti Puolukkahillo Pehmeä leipä	KALAMUREKEPIHVI G,L,S / SEILORIN KALA M,KM,S BATAATTIJUURESPIHVI G,M Perunasose G,L,KM,S Raaste Punajuuri	UUNIMAKKARA G,M,KM,/ / LIHAPYÖRYKKÄ G,M,KM,S KASVISPAUKROKETTI G,VEGE/ KASVISPYÖRYKKÄ G,M,S Perunasose G,L Raaste Kurkkusalaatti Sinappi Ketsuppi	OHRASUURIMOPUURO L,KM,S,K MARJAKIISSSELI G,M,KM,S Tuorepala Kinkkuleikkele Pehmeä leipä	PINAATTIOHUKKAAT K,L,S/ KASVISPIHVI -PYÖRYKKÄ Perunasose G, L, KM, S Raaste Raejuusto Puolukkahillo
PERJANTAI LUNAS	JAUHELIHAKKEITTO G,M,KM,S/ LIHAPULLAKEITTO G,M,KM TOMAATTILINSSIKEITTO K,G,L,KM,S Juusto L Tuorepala Pehmeä leipä	HERNEKEITTO G,M,KM KASVISHERNEKEITTO K,G,M,KM,S Juusto L Tuorepala Sinappi Pehmeä leipä	PINAATTIKEITTO K,G,L,KM,S Tuorepala Kananmuna Riisipiirakka	KAHDEN KALAN KEITTO G,L,KM,S VALKOPAPUJUURESOSE-KEITTO G,VEGE Tuorepala Pehmeä leipä	LOHIKEITTO G,L,KM,S KUKKAKAALIPORKKANASOSEKITTO G,L,KM,S Juusto L Tuorepala Pehmeä leipä

Lounaaseen kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite. Ruokalistamuutokset mahdollisia

K=Kasvisruoka vaihtoehto L = Laktoositon G = Gluteeniton S=Sianlihaton M = Maidoton KM= Kananmunaton