

# HAAPAJÄRVEN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA

syksy 2016

kevät 2017

vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	vk
36 42 48	Spagettiinivuoka Rapea-kaali-ananas- salaatti	Porkkanaohukaiset ja veriohukaiset/ mustamakkara Perunasose Italiansalaatti Puolukkasose	Lihakeitto Ruisleipä Juusto Tuorekurkku	Broileripyörkät Kermaperunat Kiinankaali-appelsiini- salaatti/ Rapea- appelsiini- salaattu	Riisipuuro Marjasoppa Leikkele	2 8 14 20
37 49	Salsabroileri Riisi Kaali-punasalaatti- retiisi-persikkasalaatti Mustanerukkaniiio	Juustojauheliha- perunalaatikko Porkkanaraaste Puolukkasose	Kalamurekepihvit/ Silakkapihvit Perunat Yrttikermaviilikastike Punajuuri-omenasalaatti	Jauhelihalasangette Rapea-melonisalaatti	Nakkikeitto Kauraleipä Juusto Tuorekurkku	3 9 15 21
38 44 50	Jauhelihakastike/ Chili Con Carne Riisi/ makaroni Rapea-kurkku-maissi- Salaatti	Kalapyörkät Perunasose Punajuurisuikeleita Kananmuna	Kinkkukiusaus Tomaatti-sipulisalaatti Kurkkusalaatti	Broilerkasviskeitto Sämpylä/ Patonki Juusto Vispipuuro/ Kiisseli	Makaronilaatikko Tuorekurkkuraaste	4 16 22
39 45 51	Tonnikalapasta Punajuuri-omenasalaatti Fetajuusto	Jauhelihakasviskeitto Ruisleipä Paprika/ Lehtisalaatti	Jauhelihapihvi tai -mureke Perunasose/Lohkoperunat Kaali-porkkana-mandariini salaatti Kurkkusalaatti	Merimiespihviuoka/ Herne-persikka-kukka- kaalisalaatti	Ohrapuuro Mehukeitto Leikkele	5 11 17
40 46	Broileripasta/ Kanariisivuoka Rapea-herne-pesikka- salaatti Mustanerukkasalaatti	Nakkikastike Kuuriperunat Porkkanaraaste	Lindsröminpihvit/ Jauhmaksapihvit Perunasose Rapea-ananas-rypäle salaatti Puolukkasose	Kirjolahikiusaus Punajuuri Raejuusto	Hernekeitto Rieska Jogurtti	6 12 18
41 47	Broileririsotto Rapea-kaali-persikkasal. Mustanherukkahillo	Lihapyörkkäkastike Perunat Rapea-kurkku-mandariini- salaatti	Uunimakkara Perunasose Porkkanaraaste Kurkkusalaatti	Jauhelihaperunasoselaatikko Kaalilaatikko Salaatti/ Perunasalaatti Puolukkasose	Lohikeitto Sekaleipä Herkkukurkku Hedelmä	1 7 13 19

Lisäksi kaikilla aterioilla tarjotaan näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa, rasvatonta piimää ja vettä