



TAMMELA

Ruokalista • Koulut • Kevät 2019

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
2 8 14 20	Nakkikastike Perunat Salaattipöytä	Paneroitu kalaleike Perunasose Kermaviilikastike Salaattipöytä	Broileri-nuudeliuoka / Kaalilaatikko Puolukkahillo Raejuusto-kurkkusalaatti	Hernekeitto Täysjyväleipä Juusto Kauden vihannes	Lihapyörökät kastikkeessa Perunat/paistetut perunat Porkkanaraaste
3 9 15 21	Uunimakkara Perunasose Tomaattisalsa Raastepöytä	Kalapihvit Perunat Sitruunatillikastike Salaattipöytä	Lihakeitto Onnennappi-sämpylät Tuorejuusto Kauden vihannes	Kreikkalainen Perunavuoka Salaattipöytä	Broilerkastike Täysjyväriisi Lämmin vihannes Salaattipöytä
4 10 16 22	Jauhelihakastike Pasta Salaattipöytä	Lohikeitto Ruisleipä Hedelmä	Broileripihvit Currykastike Perunat Salaattipöytä	Jauheliha- perunasoselaatikko Porkkanaraaste Punajuuri	Kansainvälinen ruoka
5 11 17 23	Lasagnette Salaattipöytä	Aurinkoinen broilerikeitto Täysjyväleipä Kauden vihannes	Maitopohjainen puuro Mansikkakiisseli Ruokaisa salaatti	Thaimaalainen possupata Täysjyväriisi/basmatiriisi Hedelmäinen kaalisalaatti	Uunikala Perunasose Salaattipöytä
52 6 12 18	Jauheliha-makaronilaatikko Lämmin vihannes Porkkanaraaste	Kalastajan pyörökät Perunasose Kermaviilikastike Salaattipöytä	Jauhelihakeitto Onnennappi Jälkiruoka	Broileririsotto Melonisalaatti	Pinaattihukaiset Hillo Ruokaisa salaatti
1 7 13 19	Tomaattinen broilerikastike Pasta Salaattipöytä	Appelsiini-chilikala Perunat Porkkanaraaste	Makkarakeitto Ruisleipä Juusto Hedelmä	Kinkkukiusaus Unijuurekset Salaattipöytä	Mureke/pihvi Mangorajakastike Perunasose Salaattipöytä

Lounaaseen kuuluu joka päivä rasvaton maito tai piimä, näkkileipä ja kasvisrasvaveite. Muutokset ovat mahdollisia.



Lähirookapäivä