

# Koulujen ruokalista 2025

Vko 1,7,13,19,25,31,37,43,49	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Pinaattihukainen <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>	Uunilohi <i>G, L</i>	TexMex jauheliuhaperunavuoka tai <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Hernekeitto <i>G, L, M</i>	Kanakebabpasta tai <i>L</i>
	Papu-paprikasalsa	Peruna	Takalonkiusaus <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Edamjuusto <i>L</i>	Currybroileripasta <i>L</i>
	Tonnikalapala	Salaattibuffa	Salaattibuffa	Ruisleipä, puikula <i>L</i>	Kasvissekoitus
	Salaattibuffa			Salaattibuffa	Salaattibuffa
	Puolukkasurvos			Hedelmä	
	Mansikkahillo				
		<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>
		Hernismakaronilaatikko <i>L</i>	Italianpata <i>L, M</i>	Hernekeitto (kasvisversio) <i>G, L, M</i>	Vegekebabpasta <i>L</i>
			Texmex kasvisvuoka <i>G, L</i>	Kasvisnakkikeitto <i>G, M</i>	

L: Laktoositon, G: Gluteeniton, M: Maidoton

Vko 2,8,14,20,26,32,38,44,50	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Kalapyörykkä tai <i>G, L, M</i>	Nacho-uunikala <i>G, L</i>	Lihakeitto <i>G, L, M</i>	Mannapuuro LA <i>L</i>	Pastakastike tai <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L, M</i>
	Kalapuikko <i>G, L, M</i>	Peruna	Jauheliuhakeitto <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L, M</i>	Tuorehillo	Jauheliuhakeitto <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L, M</i>
	Perunasose <i>L</i>	Salaattibuffa	Kaurapala <i>L</i>	Moniviljasämpylä <i>L</i>	Peruna
	Mangorajakastike <i>G, L</i>		Salaattibuffa	Kalkkunaleikkele <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Minispagetti, täysjyvä
	Salaattibuffa		Sulatejuusto <i>L</i>	Salaattibuffa	Salaattibuffa
	Porkkanaraaste				
	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>
	Kasviskeppukka	Mifunacho-vuoka <i>G, L</i>	Vegeglassi <i>G, M</i>	Intialainen kaalivuoka <i>L, M</i>	Pastakastike (Härkis) <i>G, L, M</i>
				Puolukkasurvos <i>G, L, M</i>	
G: Gluteeniton, L: Laktoositon, M: Maidoton					

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
3,9,15,21,27,33,39,45,51					
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Pyttipannu <i>G, L</i>	Appelsiini-chilikala <i>G, L</i>	Lasagnette <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>	Juusto-kasviskeitto <i>G, L</i>	Makkarakastike(kana) <i>G, M</i>
	Salaattibuffa	Peruna	Salaattibuffa	Riisipiirakka <i>L</i>	Peruna
		Salaattibuffa		Kananmuna	Punajuurivuoka <i>G, L</i>
				Salaattibuffa	Kasvisgratiini <i>G, L</i>
					Salaattibuffa
	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>		<b>Kasvisvaihtoehto</b>
	Kasvispyttipannu	Kookos-Tofukorma <i>G, L, M</i>	Hernislasagnette <i>L</i>		Kasvisnakkikastike <i>G, L, M</i>
G: Gluteeniton, L: Laktoositon, M: Maidoton					

Vko 4,10,16,22,28,34,,40,46,52	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Lohimurekepihvi <i>G, L, M</i>	Kookoskana <i>G, L, M</i>	Kebabkiusaus tai <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Ohraryynipuuro LA <i>L</i>	Tonnikalakastike <i>L, M</i>
	Perunasose <i>L</i>	Peruna	Kinkkukiusaus <i>G, L</i>	Mehukeitto <i>G, M</i>	Penne rigate -pasta
	Lohkoperuna <i>G, L, M</i>	Salaattibuffa	Porkkanaviipale	Kaura-vehnärieska <i>L</i>	Salaattibuffa
	Remoulade kasvismajoneesi <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L, M</i>		Salaattibuffa	Porkkanapökky	
	Salaattibuffa			Lanttupökky	
				Edamjuusto <i>L</i>	
	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>
	Kasvispihvi <i>G, M</i>	Kookosmifu <i>G, L</i>	Texmex kasvisvuoka <i>G, L</i>	Härkislaatikko <i>G, L</i>	Tofukastike <i>L, M</i>
	Kasvisnuggetit <i>G, M</i>			Puolukkasurvos <i>G, L, M</i>	

G: Gluteeniton, L: Laktoositon, M: Maidoton

Vko 5,11,17,23,29,35,41,47,	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Uunimakkara <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Lohipastavuoka <i>L M</i>	Lempeä broilerikeitto <i>G, L</i>	Makaronilaatikko <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>	Broilerinuggetit <i>Ei sisällä sianlihaa, L, M</i>
	Perunasose <i>L</i>	Kasvissekoitus	Salaattibuffa	Puolukkasurvos	Porkkana-perunasose <i>L</i>
	Salaattibuffa	Salaattibuffa	Moniviljaleipä <i>L, M</i>	Salaattibuffa	Salaattibuffa
					Linssisalsa <i>G, L, M</i>
	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>
	Kasvisnäkki <i>G, L, M</i>	Sitruunainen tofupasta	Brysselin porkkanakeitto <i>L</i>	Hernismakaronilaatikko <i>L</i>	Kasvisnuggetit <i>G, M</i>
L: Laktoositon, G: Gluteeniton, M: Maidoton					

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6,12,18,24,30,36,42,48,					
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Jauhelihapihvi tai <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Lohikeitto <i>L</i>	Kanaa sweet & sour <i>G, L, M</i>	Broilerinuodelivuoka tai <i>L</i>	Porkkanapyörykkä tai <i>G, L</i>
	Lihapyörykät <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Ruisleipä, puikula <i>L</i>	Currybroilerikastike <i>G, L, M</i>	Broileri-risotto <i>G, L</i>	Porkkanaohukainen <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>
	Perunasose <i>L</i>	Salaattibuffa	Peruna	Salaattibuffa	Perunasose <i>L</i>
	Salaattibuffa	Marjakiisseli	Kasvissekoitus		Broilerisalaatti tai <i>G, L, M</i>
	Puolukkasurvos	Sulatejuusto <i>L</i>	Salaattibuffa		Pasta-kinkkusalaatti <i>L</i>
	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	<b>Kasvisvaihtoehto</b>	
	Kikherne-kasviskastike <i>G, M</i>	Kookos-kasviskeitto <i>G, L, M</i>	Soijaa sweet & sour <i>G, L, M</i>	Mifunuodelivuoka <i>L</i>	

L: Laktoositon, G: Gluteeniton, M: Maidoton