RAUTJÄRVEN KUNNAN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA LV. 2020 -2021

1. viikko	Ma	Uunimakkara, perunasose, raaste
	Ti	Broilerivuoka, lämmin kasvis, vihreä salaatti
	Ke	Lohikeitto, ruisleipä, tuorepala
	To	Pinaattiohukainen, tuoremarjasurvos, perunasose, makaronisalaatti
	Pe	Makaroni-jauhelihalaatikko, raaste
2. viikko	Ma	Jauhelihakeitto, ruissämpylä, tuorepala
	Ti	Kasvislasagnette, vihreä salaatti
	Ke	Broilerikastike, täysjyväriisi, mustaherukkahillo, raaste
	To	Hernekeitto, ruisleipä, juusto, tomaatti
	Pe	Kalastajanpyörykät, tillikastike, perunat, vihreä salaatti
3.viikko	Ma	Nakkikastike, peruna, raaste
	Ti	Jauhelihamureke, ruskea kastike, perunat, vihreä salaatti
	Ke	Uunikala, perunasose, raaste
	To	Ohrapuuro, marjakeitto, graham-lihapiirakka
	Pe	Perunasianlihalaatikko, lämmin kasvis, vihreä salaatti
4.viikko	Ma	Lihapyörykät, ruskea kastike, perunat, vihreä salaatti
	Ti	Pinaattikeitto, kananmuna, karjalanpiirakka
	Ke	Lohimureke, perunat, sitruunakastike, raaste
	To	Nuudelikeitto, sämpylä, tuorepala
	Pe	Kinkkukiusaus, lämmin kasvis, vihreä salaatti
5. viikko	Ma	Jauhelihakastike, spagetti, vihreä salaatti
	Ti	Quorn-vuoka, vihreä salaatti
	Ke	Kalakeitto, leipä, tuorepala
	To	Riistakiusaus, lämmin kasvis, raaste
	Pe	Sianlihakastike, perunat, vihreä salaatti
6. viikko	Ma	Broileripyörykkä, täysjyväriisi, currykastike, raaste
	Ti	Lasagnette, vihreä salaatti
	Ke	Kalamurekepihvi, kylmäkastike, perunasose, vihreä salaatti
	To	Riisipuuro, marjakeitto, ruisleipä, leikkele
	Pe	Kaalilaatikko, puolukka, porkkanaraaste, raejuusto

Lisäksi joka aterialla on tarjolla näkkileipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Kaikki ruoat ovat laktoosittomia. Juhlapyhät ja teemapäivät huomioidaan kouluruokailussa aiheeseen liittyvillä kokonaisuuksilla. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia.
Erityisruokavalioateriat valmistetaan tilauksesta terveydenhoitoviranomaisten suosituksesta.
Pyydämme ilmoittamaan poissaoloista keittiölle aamulla viimeistään klo 8.00 joko soittamalla tai tekstiviestillä p.040 576 4063, mikäli oppilas, jolla erityisruokavalio on poissa koulusta.