

RAUTJÄRVEN KUNNAN PERUSKOULUN JA LUKION RUOKALISTA AJALLA 9.1. - 3.6.2023

1.viikko	Ma	Kalastajanpyörökät, tillikastike, perunat, salaatti
	Ti	Jauheliha-keitto, sämpylä, vihannes
	Ke	Pinaattiohukainen, tuoremarjasurvos, peruna, makaronisalaatti
	To	Hernekeitto, ruisleipä, juusto, tomaatti
	Pe	Kinkkukiusaus, salaatti
2. viikko	Ma	Jauheliha-kastike, spagetti, vihreä salaatti
	Ti	Kahden kalankeitto, leipä, vihannes
	Ke	Broilerikastike, täysjyväriisi, mustaherukkahillo, raaste
	To	Pinaattikeitto, kananmuna, riisipiirakka
	Pe	Perunasianlihalaatikko, lämmin kasvis, raaste
3.viikko	Ma	Nakkikastike, peruna, raaste
	Ti	Mantelikala, perunasose, salaatti
	Ke	Makaroni-jauhelihalaatikko, ketsuppi, raaste
	To	Ohrapuuro, marjakeitto, graham-lihapiirakka
	Pe	Riistakiusaus, raaste
4. Viikko	Ma	Makkarakeitto, kauraleipä, vihannes
	Ti	Kalamurekepihvi, kylmäkastike, perunasose, salaatti
	Ke	Kaalilaatikko, puolukka, porkkanaraaste, raejuusto
	To	Nuudeli-keitto, sämpylä, vihannes
	Pe	Jauheliha-pastavuoka, salaatti
5. viikko	Ma	Uunimakkara, perunasose, raaste
	Ti	Lohikeitto, ruisleipä, vihannes
	Ke	Kasvislasagnette, salaatti
	To	Riisipuuro, marjakeitto, ruisleipä, leikkele
	Pe	Lihapyörökät, ruskea kastike, perunat, salaatti

Lisäksi joka aterialla 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.