

Kittilän koulujen ja päiväkotien ruokalista
syyslukukausi 2018
kevätlukukausi 2019

<u>lounaat</u>	<u>maanantai</u>	<u>tiistai</u>	<u>keskiviikko</u>	<u>torstai</u>	<u>perjantai</u>
<u>1. viikko</u>	pasta/spagetti/ makaroni kastike(kinkku,broileri tai tonnikala)	karjalanpaisti tai käristys perunasose	siika tai ahvenfile/ kalapihvit perunat kastike	Italianpata/ kaalilaatikko/ kaalikääräyle/ perunat/- sose kastike	broilerkeitto/ kasvissosekeitto, leikkele sämpylä
<u>2.viikko</u>	uunimakkara/ nakit perunasose kastike raaste	hernekeitto ohukaiset, hillo/ pannukakku, hillo	broilerkastike broilerpihvi ja kastike riisi	maksalaatikko jauhemaksapihvit perunat/- sose kastike	kalakeitto(lohi/ sei) sämpylä
<u>3.viikko</u>	jauhelihakastike spagetti	kalamureke (itse tehty)/ kirjolohimureke kastike perunat	lihalaatikko(kokoliha/ jauheliha)/ jauhelihaperunasose- laatikko	kasvispyörökät/ kasvispihvit perunat/- sose kastike	makkara- / nakkikeitto sämpylä
<u>4.viikko</u>	kastike (naudan- tai possunliha) perunat	kalaruoka perunat- / sose kastike	makaronilaatikko/ lasagne	porkkana- /pinaatti ohukaiset perunasose kastike	käristyskeitto rieska/ leikkele
<u>5.viikko</u>	lihapata/ perunat	kinkku- /broileri-/ tai riistakiusaus	lihapyörökät perunasose kastike	uuni-/ appelsiinilohi/ siikafile perunat, kastike	siskonmakkarakeitto sämpylä/juusto
<u>6.viikko</u>	broilerpihvit/- kalkkunapihvit riisi/ perunat kastike	lihatureke/ lihajuureskäristys perunat kastike	kalakastike tai - ruoka perunat/- sose (kastike)	veriohukaiset/ verimakkara perunasose kastike	jauhelihakeitto sämpylä
<u>7. viikko</u>	lohikiusaus	maitopuuro mehu-/ marjasoppa leikkele	jauhelihapihvit/ jauhelihapunajuuripihvit perunat/-sose kastike	emännänpäivä	liha-/ poronlihakeitto rieska

LISÄKSI LOUNAALLA: tuoresalaatti/- raaste tai tuorevihannes tai valmistettu salaatti tmv.

lämmin lisäke tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin salaatin lisäksi

paitsi keitto ja kasvisruokapäivinä

RUOKALEIPÄNÄ: näkkileipä, pehmeä leipä kevyt levite, oivariini

RUOKAJUOMANA: rasvaton maito, ykkösmaito, piimä, vesi

KEITTOPÄIVINÄ: sämpylä, rieska tai muu leivottu leipä sekä leikkele tai juures/vihannes/hedelmä

HUOMIOITAVAA: vuodenajasta tai toimituksista johtuen ja välillä vaihtelun vuoksi muutokset päivittäin tarjolla olevien ruokalajien kohdalla mahdollisia.