

ILOMANTSIN KOULUJEN RUOKALISTA 2019-2020

Vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I	Jauhelihakeitto Pehmyt leipä Marjarahka	Broileri-pastavuoka Vihreä salaatti	Kalapyörykät Perunasose Kermaviilikastike Vihreä salaatti	Mannapuuro Mehukiisseli Pehmyt leipä Leikkele	Palapaisti Perunat Lisäkekasvis Vihreä salaatti
II	Lohikeitto Pehmyt leipä Aprikoosi-mango- tai persikkakiisseli	Pinaatti- /porkkanaohukaiset Perunakasvisvuoka Kinkkusalaatti Puolukkahillo	Lihapyörykät, kastike Perunat Raejuusto Porkkanaraaste	Hernekeitto Pehmyt leipä Juusto Letut / hedelmä	Kinkkukiusaus Vihreä salaatti
III	Broileripyörykkä Perunat / riisi Kastike Vihreä salaatti	Kaali- tai maksalaatikko Porkkanaraaste Puolukkahillo	Kalamureke tai –pihvit Perunasose Lisäkekasvis Tuoresalaatti	Ohrapuuro Ruisleipä/pehmyt leipä Leikkele Tuoresose	Italianpata Vihreä salaatti
IV	Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Tuorepala	Jauhelihakastike Pasta Porkkanaraaste	Uunikala Perunat Lisäkekasvis Vihreä salaatti	Nakkikeitto Pehmyt leipä Vatkattu puolukkapuuro	Broilerikiusaus/-houkutus Mustaherukkahillo Vihreä salaatti
V	Kalakeitto Pehmyt leipä Kurkkuviipale	Lasagne/ lasagnette Vihreä salaatti	Perunavelli Ruisleipä Leikkele ja sienisalaatti tai lihapiirakka Mansikkakiisseli	Broileri- tai kalkkunakastike Moniviljariisi Porkkanaraaste	Lihamureke Perunasose tai jauhelihapihvit Kermaperunat, lisäkekasvis Vihreä salaatti
VI	Lihakeitto Pehmyt leipä Vaniljakiisseli ja hillo	Uunimakkara Perunasose Lisäkekasvis Porkkanaraaste	Broileririsotto Vihreä salaatti Mustaherukkahillo	Kasvispihvit Perunat Juustokastike Raikas tuoresalaatti	Jauheliha- perunasoselaatikko Vihreä salaatti
VII	Kanakeitto/ broilerikeitto Pehmyt leipä Kurkkupala	Kirjolahikiusaus Porkkanaraaste Punajuuret	Makkarakastike Perunat Lisäkekasvis Kaali-hedelmäsalaatti	Riisipuuro Ruisleipä Leikkele Marjakiisseli	Makaronilaatikko Vihreä salaatti

Lisäksi jokaisella aterialla tarjotaan näkkileipää, ravintorasvaa ja juomaksi maitoa, piimää tai vettä.

Muutosoikeudet ruokalistaan pidätetään.