

ILOMANTSIN KOULUJEN RUOKALISTA 2018-2019

Vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I	Jauhelihakeitto Pehmyt leipä Marjarahka	Broileri-pastavuoka Vihreä salaatti	Kalapyörykät Perunasose, kermaviilikast. Porkkanaraaste	Mannapuuro Mehukiisseli Pehmyt leipä Leikkele	Palapaisti Perunat Lisäkekasvis Vihreä salaatti
II	Kinkkukiusaus Porkkanaraaste	Lohikeitto Pehmyt leipä Kurkkupala	Italianpata Vihreä salaatti	Kanakeitto/ Broilerikeitto Pehmyt leipä Porkkanapala	Lihapyörykät, kastike Perunat Raejuusto Vihreä salaatti
III	Makkarakastike Perunat Lisäkekasvis Kaali-hedelmäsalaatti	Kalamureke tai – pihvit Perunasose Lisäkekasvis Tuoresalaatti	Pinaatti- /Porkkanaohukaiset Perunakasvisvuoka Kinkkusalaatti Puolukkahillo	Perunavelli Ruisleipä, leikkele Mansikkakiisseli	Broileri- perunasoselaatikko/- kiusaus Vihreä salaatti
IV	Jauhelihakastike Pasta Vihreä salaatti	Ohrapuuro Ruisleipä/pehmyt leipä Leikkele Tuoresose	Uunikala Perunat Lisäkekasvis Vihreä salaatti	Nakkikeitto Pehmyt leipä Jogurtti	Kaali- tai maksalaatikko Porkkanaraaste Puolukkahillo
V	Kalakeitto Pehmyt leipä Kurkkuviipale	Lasagne / Lasagnette Vihreä salaatti	Broileri- tai Kalkkunakastike Kaurariisi Porkkanaraaste	Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Tuorepala	Lihamureke Perunasose Lisäkekasvis Vihreä salaatti
VI	Broileririsotto Vihreä salaatti Mustaherukkahillo	Uunimakkara Perunasose Lisäkekasvis Porkkanaraaste	Lihakeitto Pehmyt leipä Vaniljakiisseli ja hillo	Kasvispyörykät tai- pihvit Perunasose Juustokastike Raikas tuoresalaatti	Makaronilaatikko Tuoresalaatti
VII	Broileripyörykkä Perunat / Riisi Kastike Vihreä salaatti	Hernekeitto Pehmyt leipä Juusto Letut / Hedelmä	Kirjolohikiusaus Porkkanaraaste Punajuuret	Riisipuuro Ruisleipä Leikkele Marjakiisseli	Jauhelihipihvit Kermaperunat Vihreä salaatti Kurkkusalaatti

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

MUUTOSIKEUDET RUOKALISTAAN PIDÄTETÄÄN