

NEUVOKKAAN RUOKALISTA 2023

vk.	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1. vk. 4,9,14, 19	HUNAJAISTA BROILERIKASTIKETTA/ BROILERIPAISTIA RIISIÄ/KAURAJYVÄÄ SALAATTIA	MANNAPUUROA MARJAKEITTOA LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ KURKKUA	KALAA PERUNASOSETTA HERNEITÄ/HERNEROUHETTA SALAATTIA	MAKKARA-/NAKKIKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA HEDELMÄ	MAKARONILAATIKKOA KESÄPORKKANAT SALAATTIA
2. vk. 5,15, 20	BOLOGNESEKASTIKETTA/ JAUHELIAKASTIKETTA SPAGETTIA/PERUNAA SALAATTIA	BROILERI-/KALKKUNAKEITTOA LEIPÄÄ, JUUSTOA PAPRIKAA HEDELMÄ	KALAMUREKETTA-/PIHVEJÄ PERUNAA KERMAVIIKASTIKETTA SALAATTIA	RIISIPUUROA LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ KURKKUA, JUURESPALA	KINKKUKIUSAUSTA / JUUSTO-KINKKUKASTIKETTA PASTAA SADONKORJUUKASVIKSIA SALAATTIA
3. vk. 1,6,11, 16,21	MAKKARAKASTIKETTA/ UUNIMAKKARAA PERUNAA/PERUNASOSETTA PORKKANAVIIPALEET SALAATTIA	JAUHELIHA- PERUNALAATIKKOA ISOT KASVISSUIKALEET SALAATTIA	PYTTIPANNUA SALAATTIA	HERNEKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA TUOREPALA	KALAVUOKAA /TONNIKALAPASTAA AURINKOKASVIKSIA SALAATTIA
4. vk. 2,7,12, 17,22	LASAGNETTEA ISOO ANTTI-KASVISSEKOITUS SALAATTIA	KASVISSOSE-/PINAATTIKEITTOA /JAUHELIAKEITTOA KANANMUNA/JUUSTOA RIISIPIIRAKKA, KURKKUA HEDELMÄ	BROILERINUGETTEJA/ -PYÖRYKÖITÄ KASTIKETTA, RIISIÄ/OHRAA SALAATTIA	OHRAPUUROA MEHUKEITTOA LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ TOMAATTIA	KALAPYÖRYKÖITÄ PORKKANA-PERUNASOSETTA KUKKAKAALI-PARSAA SALAATTIA
5. vk. 3,8,13, 18	CHILI CON CARNEA/ KARJALANPAISTIA/ POSSUKASTIKETTA RIISIÄ/PERUNAA SALAATTIA	PINAATTIOHUKKAITA PASTA-/PERUNASALAATTIA/ PERUNASOSETTA VIHERSALAATTIA, HILLOA	JAUHELIAPIHVEJÄ/ -MUREKETTA/ -PYÖRYKÖITÄ PERUNASOSETTA/PERUNAA PUUTARHURIN KASVISTA SALAATTI	KAHDEN KALAN KEITTOA RUISPALA, JUUSTOA PAPRIKAA TUOREPALA	LOUNAS TALON TAPPAAN

