

SUOMUSSALMEN KOULUJEN, PÄIVÄKOTIEN JA HENKILÖSTÖRUOKALAN RUOKALISTA (5 vk)

5.8.2024 - 3.8.2025

vk	32,37,42,47,52,5,10,15,20,25,30	33,38,43,48,1,6,11,16,21,26,31	34,39,44,49,2,7,12,17,22,27	35,40,45,50,3,8,13,18,23,28	36,41,46,51,4,9,14,19,24,29
MA	Nakkikeitto / Kasvisseikeitto juusto tomaatti	Kermainen lohikeitto / Tomaattinen papukeitto juusto paprika	Hernekeitto / Kasvishernekeitto juusto tuorekurkku	Juustoinen broilerkeitto/ Vihannes- juustokeitto juusto tomaatti	Lihakeitto /Bataatti-linssikeitto juusto tuorekurkku
TI	Limekala / Porkkanapihvit perunasose tuoresalaatti punajuurisalaatti	Lasagnette/ Kasvislasagnette tuoresalaatti ja porkkanaraasteraaste	Kasviskepukka perunasose Kreikkalainen salaatti	Koululaisen kalaleike/ Punajuuripihvit perunasose tuoresalaatti porkkanaraaste	Makkarakastike/ Vegemakkarakastike perunat tuoresalaatti kurkkusalaatti
KE	Broilerihöystö/ Linssikastike kauranjyvä tuoresalaatti mustaherukkahillo	Ohrapuuro ja mehukeitto juusto lehtisalaatti juurespalat	Tahitilainen broilerkastike/ Papumix- kastike riisi tuoresalaatti mustaherukkahillo	Makaronilaatikko/ Soijapastavuoka tuoresalaatti puolukka	Pinaattikeitto kananmuna juurespalat
TO	Kasvispihvit / Pinaattiohukaiset kastike perunat tuoresalaatti puolukka	Uunimakkara / Vegemakkara perunasose tuoresalaatti kurpitsapikkelsi	Maksalaatikko / Ohrakasvisvuoka tuoresalaatti puolukka	Stroganoff / Vege-stroganoff perunat tuoresalaatti kurpitsapikkelsi	Broilerpasta / Juurespasta tuoresalaatti mustaherukkahillo
PE	Italiankastike / Soijarouhekastike makaroni tuoresalaatti tomaattisalsa	Lihapyörökät / Kasvispyörökät kastike perunat tuoresalaatti puolukka	Lohipasta /Tofu-pestopasta tuoresalaatti punajuuri	Aurinkoinen kasvisseikeitto raejuusto paprika riisipirakka	Kalapyörökät / Falafelpyörökät perunasose Remouladekastike tuoresalaatti punajuuri

JAMIX MENU on maksuton mobiilisovellus: lataa play-kaupasta: ruukin keskuskeittiö-perusopetus, sieltä näet ruokalistat, ainesosaluettelot sekä ravintoarvotiedot.

