



Suomussalmen kunta

Ruokalista 2025-2026

1.8.2025- 31.7.2026

vk	35,40,45,50,3,8,13,18,23,28	31,36,41,46,51,4,9,14,19,24,29	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
MA	MAKKARAKEITTO / BATAATTILINSSIKEITTO juusto paprika	KERMAINEN LOHIKEITTO/BORSSIKEITTO juusto tuorekurkku	HERNEKEITTO/ KASVISHERNEKEITTO juusto tuorekurkku	JUUSTOINEN BROILERKEITTO/ VIHANNESJUUSTOKEITTO tomaatti	LIHAKEITTO/ MAISSIPORKKANAKEITTO juusto tuorekurkku
TI	BROILERPATUKKA/ KASVISKEPUKKA kastike, riisi jäävuorisalaatti-kesäkurpitsa mustaherukkahillo	LASAGNETTE/ KASVISLASAGNETTE kaali-paprika kurpitsasalaatti	VEGENOPPA perunasose Paprikamajoneesi kreikkalainen salaatti mustat oliivit	KOULULAISEN KALALEIKE/ PINAATTI-RAEJUUSTONAPPI perunasose porkkanaraaste-ananas punajuuriviipale	NAKKIKASTIKE/ LINSSIKASTIKE perunat jäävuorisalaatti-kidneypapu kurkkusalaatti
KE	LIMEKALA/PORKKANAPIHVIT perunasose kaali-tomaatti punajuorisalaatti	OHRAPUURO JA SEKAMARJAKEITTO juusto lehtisalaatti juurespala	TAHITILAINEN BROILERKASTIKE/ PAPUMIXKASTIKE kauranjyvä jäävuorisalaatti-herne-persikka mustaherukkahillo	MAKARONILAATIKO/SOIJA- PASTAVUOKA jäävuori-salaattisekoitus-cantalope puolukka	BROILERPASTA/ JUURESPASTA kaali-porkkana mustaherukkahillo
TO	KASVISPIHVIT/ PINAATTIOHUKAISET kastike, perunat jäävuorisalaatti-kesäkurpitsa- mandariini puolukka	UUNIMAKKARA/VEGEMAKKARA perunasose jäävuorisalaatti-herne pikkelöity punakaali	MAKSALAATIKKO/ VIHANNESKUSAUS kaali-porkkanasekoitus puolukka	STROGANOFF / MIFU-RATAUTOULLEKASTIKE perunat kukkakaali-persikkasalaatti tomaattisalsa	PINAATTIKEITTO kananmuna, juurespalat
PE	ITALIANKASTIKE/ CHILI SIN CARNE pasta jäävuori-kurkku coleslaw	LIHAPYÖRYKÄT/ KASVISPYÖRYKÄT kastike, perunat porkkanaraaste-hunajameloni puolukka	LOHIPASTA/TOFU-PESTOPASTA jäävuori-salaattisekoitus-tomaatti punajuurikuutiot	AURINKOINEN KASVISSOSEKEITTO Raejuusto Paprika riisipiirakat	KALAPYÖRYKÄT/ FALAFELPYÖRYKÄT perunasose Remouladekastike jäävuori-salaattisekoitus punajuuri

Ruokalistamme löytyy


-sovelluksesta

Jamx-Menussa voi tarkastella ruokalistan lisäksi myös
ainesosaluetteloja, allergeeneja ja ruokavalioita sekä
ravintoarvotietoja.

Ruoka on LAKTOOSITONTA:

Ruokalistamuutokset on mahdollisia.