



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN PERUSRUOKALISTA 2021 – 2022

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32,43,3,14	TACO- BROILERLASAGNETTE / NAKKIKASTIKE Perunat Tuoresalaatti	SUURIMOPUURO Mehukeitto Lounassalaatti	TOMAATTINEN LIHA- PERUNAVUOKA / JAUHELIHA- PERUNASOSELAATIKKO Tuoresalaatti	KALAPYÖRYKÄT / SILAKKAPIHVIT Perunat / Perunasose Talonsämpylä Tuoresalaatti	JAUHELIHAKEITTO Sämpylä Tuorepala
33,44,4,15	BROILERIA SITRUUNAKASTIKKEESSA Ohralisuke Mustaherukkasose Tuoresalaatti	MAKKARAKEITTO Sämpylä Tuorepala	LOHIMUREKE / KALASTAJAN LOHIMUREKE Perunat Tilli-kermaviilikastike Tuoresalaatti	WRAPPI Liha-paputäyte Tomaatti-sipuli- vihersalaatti	PUUTARHURIN KASVISSOSEKEITTO / BATAATTI- PERUNASOSEKEITTO Talonsämpylä Tuorepala
34,45,5,16	TEX-MEX LIHA- PERUNAVUOKA Tuoresalaatti	KIRKAS LOHIKEITTO Ruisleipä Tuorepala	BROILER-APRIKOOSI LASAGNE Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Ohukkaat Tuoremarjasose	MAKKARA-PERUNA PANNU Tomaattikastike Tuoresalaatti
35,46,6,17	CAPPELLI-LIHAVUOKA Tomaattikastike Juures-hedelmävatit	HEDELMÄINEN YRTTIBROILERI / BROILERI- PEKONIKASTIKE Ohralisuke Tuoresalaatti	MANTELIKALA Perunat Kermaviilikastike/ APPELSIINI-CHILIKALA Perunat Tuoresalaatti	NAKKIKEITTO Sämpylä Tuorepala	LIHAPYÖRYKÄT / PORKKANAPYÖRYKÄT Perunasose Tuoresalaatti
36,47,7,18	JAUHELIHAKASTIKE Perunat / Pasta Tuoresalaatti	PINAATTIOHUKKAAT Perunasose Lounassalaatti Puolukkasurvos	LOHIKUSAUS Tuoresalaatti	ISOÄIDIN KANAKEITTO Sämpylä Tuorepala	TÄYSJYVÄ- MAKARONILAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti

Lihan alkuperämaa on Suomi

LISÄKSI TARJOTAAN 2 DL RASVATONTA MAITOA / PIIMÄÄ, NÄKKILEIPÄÄ JA RAVINTORASVAA.



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN PERUSRUOKALISTA 2021 – 2022

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37,48,9,19	MAKKARAKASTIKE / MAKKARAHERKKU Perunat Tuoresalaatti	SUURIMOPUURO Marjakeitto Juusto	NUUDELI-BROILERVUOKA / BROILER-PASTAVUOKA Tuoresalaatti	KALAPUIKOT / JÄRVIKALAPIHVIT Perunasose Tartarkastike Kasvisvati	JAUHELIHA- KAALIKEITTO / JAUHELIHAKEITTO Sämpylä Tuorepala
38,49,10,20	TOMAATTINEN PIPPURIBROILERI Täysjyväriisi Tuoresalaatti	SISKONMAKKARAKEITTO Sämpylä Tuorepala	SAVUKALALAAHIKKO / TONNIKALALAAHIKKO Punajuurisalaatti Tuoresalaatti	WRAPPI BROILERTÄYTE / PAPUTÄYTE Tomaatti-sipuli- vihersalaatti	LIHAKEITTO Ruisleipä / Talon leipä Tuorepala
39,50,11,21	KINKKUKIUSAUS / MEKSIKOLAINEN PERUNAVUOKA Tuoresalaatti	KALAKEITTO / JUUSTOINEN KIRJOLOHIKEITTO Saaristolaispalaleipä / Ruisleipä Tuorepala	CAPPELLI- BROILERVUOKA / BROILER-PESTO LASAGNETTE Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Sämpylä Tuorepala	CHILI CIN CARNE Täysjyväriisi Tuoresalaatti
40,51,12,22	LASAGNE Tuoresalaatti	KREIKKALAINEN KALAVUOKA Perunat Tuoresalaatti	UUNIBROILERI / BROILERIPYÖRYKÄT Talon kastike Täysjyväriisi / Ohralisuke Tuoresalaatti	TALON KASVISKEITTO / PURJO-PERUNA- SOSEKEITTO Sämpylä Tuorepala	LIHAMUREKE Perunat Talon kastike Tuoresalaatti
41,2,13,	CAPPELLI- KINKKUVUOKA Lämmin kasvis Tuoresalaatti	TOIVERUOKAPÄIVÄ / TEEMARUOKAPÄIVÄ	LOHIKASTIKE Perunat / Perunasose Tuoresalaatti	KELTAINEN BROILERKEITTO / KIRKAS KANAKEITTO Kokojyvärsämpylä Tuorepala	KAURAMURU- MAKARONILAAHIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti

Lihan alkuperämaa on Suomi

LISÄKSI TARJOTAAN 2 DL RASVATONTA MAITOA / PIIMÄÄ, NÄKKILEIPÄÄ JA RAVINTORASVAA.