

KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN PERUSRUOKALISTA 2022–2023

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32,43,3,14	NAKKIKASTIKE Perunat Tuoresalaatti	SUURIMOPUURO Mehukeitto Sulatejuusto	TOMAATTINEN LIHA- PERUNAVUOKA / JAUHELIHA- PERUNASOSELAATIKKO Tuoresalaatti	KALAPYÖRYKÄT / ITÄMEREN KALAPYÖRYKÄT Perunat / Perunasose Talon kermaviilikastike Tuoresalaatti	JAUHELIHAKEITTO Sämpylä Tuorepala
33,44,4,15	BROILERIA SITRUUNAKASTIKKEESSA Ohralisuke Tuoresalaatti	KASVIS-PASTAVUOKA Tuoresalaatti	LOHIMUREKE Perunat Tilli-kermaviilikastike Tuoresalaatti	WRAPPI Liha-paputäyte Tomaatti-sipuli- vihersalaatti	PUUTARHURIN KASVISSOSEKEITTO / BATAATTI- PERUNASOSEKEITTO Talon sämpylä Tuorepala
34,45,5,16	MAKKARA-PERUNA PANNU Tomaattikastike Tuoresalaatti	KAHDEN KALAN KEITTO Ruisleipä Tuorepala	BROILER-APRIKOOSI LASAGNE Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Ohukkaat Tuoremarjasose	TEX-MEX LIHA- PERUNAVUOKA Tuoresalaatti
35,46,6,17	HEDELMÄINEN YRTTIBROILERI Täysjyväriisi Tuoresalaatti	CAPPELLI-LIHAVUOKA/ LASAGNE Tuoresalaatti	MANTELIKALA Perunat / APPELSIINI-CHILIKALA Perunat Tuoresalaatti	NAKKIKEITTO Sämpylä Tuorepala	LIHAPYÖRYKÄT / PORKKANAPYÖRYKÄT Perunasose Tuoresalaatti
36,47,7,18	JAUHELIHAKASTIKE Pasta Tuoresalaatti	PINAATTIOHUKKAAT Perunasose Lounassalaatti Puolukkasurvos	KALAKIUSAUS (lohi/ kirjolohi) 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 2022–2023

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37,48,9,19	MAKKARAHERKKU Perunat Tuoresalaatti	SUURIMOPUURO Marjakeitto Juusto	NUUDELI-BROILERVUOKA Tuoresalaatti	KALAPUIKOT Perunasose Tartarkastike Tuoresalaatti	JAUHELIIHAKAITTO Sämpylä Tuorepala
38,49,10,20	TOMAATTINEN PIPPURIBROILERI Ohralisuke Tuoresalaatti	KELTAINEN SISKONMAKKARAKEITTO Sämpylä Tuorepala	TONNIKALALAAATIKKO Tuoresalaatti	WRAPPI Liha-paputäyte / Härkäpaputäyte Tomaatti-sipuli- vihersalaatti	LIHAKAITTO Moniviljaleipä / Talon leipä Tuorepala
39,50,11,21	CHILI CIN CARNE Täysjyväriisi Tuoresalaatti	KALAKEITTO Ruisleipä Tuorepala	CAPPELLI- BROILERVUOKA Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Sämpylä Tuorepala	KINKKUKIUSAUS / MEKSIKOLAINEN PERUNAVUOKA Tuoresalaatti
40,51,12,22	BOLOGNESEKASTIKE Pasta Tuoresalaatti	BROILERIPYÖRYKÄT/ Talon kermaviilikastike Ohralisuke Tuoresalaatti	KREIKKALAINEN KALAVUOKA Perunat Tuoresalaatti	TALON KASVISKEITTO / PORKKANA- BATAATTISOSEKEITTO Raejuusto Sämpylä Tuorepala	LIHAMUREKE Perunat Talon kastike Tuoresalaatti
41,2,13,	KIRKAS KANAKEITTO Kokojyvässämpylä Tuorepala	KASKENPOLTTAJAN KIUSAUS Tuoresalaatti	LOHIKASTIKE Perunat Tuoresalaatti	TOIVERUOKAPÄIVÄ / TEEMARUOKAPÄIVÄ	MAKARONILAAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti

Lihan alkuperämaa on Suomi

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