

RUOKALIISTA METSÄKOULU JA OTAVAN KOULUTILA 9.4. - 13.4.2012

VIIKKO	AAMUPALA	LOUNASLISTA 1	Otavan koulutilalla myös KASVI SVAIHTOEHTO	SALAATTI	PÄIVÄLLINEN
15 Maanantai 9.4.		2. Pääsiäispäivä			
Tiistai 10.4.	Talon tapaan	Täysjyvämakaronilaatikko L,M,S	I talian tomaattinen kasvis- pasta VL	Kaali-grillisalaatti Tomaattilohkot Hedelmäsalaatti	Perunavelli K Lihapiirakka L,M Omena
Keskiviikko 11.4.	Ohrahiutale- puuro- aamiainen	Kalakeitto L,K,S	Kesäkurpitsakeitto VL	Pastajuustosalaatti L,S Kurkku, maksamakkara L,M,K Jogurtti VI	Kinkkukiusaus VL,K Etikkapunajuuret
Torstai 12.4.	4-viljan- puuro- aamiainen	Palapaisti L,M Perunat Herneet	Kasvissyöjän juureskuutiot VL Perunat Herneet	Mehukas porkkanaraaste Vihreä salaattisilppu Mansikkakiisseli	Havaijin broileririsotto Kiinankaali-ananassalaatti
Perjantai 13.4.	Kaura- puuro- aamiainen	Tomaattinen liha-peruna- laatikko L,K,S	Kasvimoussaka L,K	Hedelmäinen amerikan- salaatti Jälkiruoka talon tapaan	

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, K= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

VKO	AAMUPALA	LOUNASLISTA 1	Otavan koulutilalla myös KASVI SVAIHTOEHTO	SALAATTI	PÄIVÄLLINEN
16 Maanantai 16.4.	Talon tapaan	Makkarakeitto L,M,K	Soijamakkarakeitto L,M,K	Kiinankaali-kurkku-tomaatti Jyväruutu, juusto Ruis-puolukkapuuro	Tonnikalapastapaistos VL, S Porkkanaraaste
Tiistai 17.4.	4-viljan- puuro- aamiainen	Paistettu kala L,M,K, S Perunat Juustokastike VL	Porkkanaohukaiset L Perunat Juustokastike VL Puolukkahillo	Raitasalaatti Ananaspalat Vadelmakiisseli	Broilerikeitto L,M,K, S
Keskiviikko 18.4.	Vehnähiutale- puuro- aamiainen	Kiinalainen possupata L,M,K Tumma riisi	Kiinalainen kasvispata L,M,K Tumma riisi	Vihreä päärynäsalaatti Maitokiisseli VL,K ja hillo	Makkara-perunasose- laatikko Kaali-punajuurisalaatti
Torstai 19.4.	Kaura- puuro- aamiainen	Janssoninkiusaus VL, K, S Parsakaali	Kasvislasagnette VL Parsakaali	Vihersalaatti Hedelmärahka L,K	Talon tapaan
Perjantai 20.4.	Ruishiutale- puuro- aamiainen	Lihapullat L,M Perunasose	Kasviskroketit L,M,K Perunasose	Tuoresalaatti Oliiviviipaleet Jälkiruoka talon tapaan	

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, K= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

VKO	AAMUPALA	LOUNASLISTA 1	Otavan koulutilalla myös KASVISVAIHTOEHTO	SALAATTI	PÄIVÄLLINEN
17 Maanantai 23.4.	Talon tapaan	Sitruunainen sei VL, K, S Perunasose	Havaijin kasvisrisotto L, M, K	Kiinankaali-ananassalaatti Raejuusto Boysenmarjakiisseli	Jauhelihakeitto L, M, K, S
Tiistai 24.4.	Vehnähiutale- puuro- aamiainen	Kalkkunakastike L, M, K, S Perunat	Curry-kasviskastike VL Perunat	Riisi-vihannessalaatti Tomaatti Eskimopuikko VL	Nuudeli-kinkkuvuoka L, M
Keskiviikko 25.4.	Kaurahiutale- puuro- aamiainen	Hernekeitto L, M, K	Bataattikeitto VL	Amerikansalaatti-retiisi- melonisalaatti Juusto Pannukakku ja hillo	Nakkikastike L, M Perunasose Porkkanaraaste
Torstai 26.4.	Orahiutale- puuro- aamiainen	Kebabkiusaus VL, K, S Herne-maissi-paprika	Puutarhurinkiusaus VL, K Herne-maissi-paprika	Värikäs coleslaw Mustikkajogurtti L, K	Pinaattikeitto Kananmuna Karjalanpiirakka L Kurkku
Perjantai 27.4.	Mannapuuro- aamiainen	Tortillat L, M, S Jauheliha-riisitäyte L, M, K, S Jalopenot ja salsakastike	Tortillat L, M, S Tortillan kasvistäyte L, K Jalopenot ja salsakastike	Vihreä salaattisilppu Kermaviilikastike L, K, S Sima ja munkki	

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, K= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

RUOKALISTA METSÄKOULU JA OTAVAN KOULUTILA 30.4. - 4.5.2012



VKO	AAMUPALA	LOUNASLISTA 1	Otavan koulutilalla myös KASVI SVAIHTOEHTO	SALAATTI	PÄIVÄLLINEN
18 Maanantai 30.4.					
Tiistai 1.5.		Vappu			
Keskiviikko 2.5.	Talon tapaan	Kinkkukastike L,M Pasta	Pähkinä-juusto-kasviskastike VL Pasta	Kaali-kurkku-persikkasalaatti Marjakiisseli	Lohikeitto L, K, S Leikkele L, M, K
Torstai 3.5.	Kaurahiutale- puuro aamiainen	Broilerikeitto L, M, K, S	Keltainen linssikeitto VL	Kreikkalainen salaatti L Mustikkakukka Vaniljakastike	Talon tapaan
Perjantai 4.5.	Orahiutale- puuro- aamiainen	Lohilaatikko VL, K, S Hunajaiset porkkanakuutiot	Rukiinen kasvisvuoka VL Hunajaiset porkkanakuutiot	Lehtisalaatti-paprika Jälkiruoka talon tapaan	

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, K= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

VIIKKO	AAMUPALA	LOUNASLIISTA 1	Otavan koulutilalla myös KASVI SVAIHTOEHTO	SALAATTI	PÄIVÄLLINEN
19 Maanantai 7.5.	Talon tapaan	Broilerikastike L, M, K, S Tumma riisi	Chili sin carne L, M, K Tumma riisi	Kiinankaali-maissi-ananas- salaatti Mustaherukkahillo Banaani	Jauheliha-perunasose- laatikko L, M, K Kaali-grillisalaatti
Tiistai 8.5.	4-viljan- puuro aamiainen	Merimiespihvilaatikko L, M, K, S	Peruna-bataattivuoka VL, K	Jäävuori-persikkasalaatti Tomaatti Mansikkarahka L, K	Kasvissosekeitto VL, K Rieska ja munavoi Tuore kasvis
Keskiviikko 9.5.	Vehnähiutale- puuro- aamiainen	Nakkikastike L, M Perunat Kuumennettu kasvis	Soijamakkarakastike L, M Perunat Kuumennettu kasvis	Aurinkoinen salaatti Amerikansalaattisilppu Tallimestarin kiisseli	Tonnikalapizza L Tuoresalaatti
Torstai 10.5.	Manna- puuro aamiainen	Silakkapihvit L, M, S Perunasose	Kasviskaalikääryleet L Perunasose Puolukkahillo	Punajuuri-omenasalaatti Chilikurkut Mustikkakiisseli	Broilerikeitto L, M, K, S
Perjantai 11.5.	Kaurahiutale- puuro- aamiainen	Jauhelihakeitto L, M, K, S	Kasvisborssi L, M, K Creme fraiche L	Kasvislajitelma Patonki ja juusto Jälkiruoka talon tapaan	

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, K= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

RUOKALIISTA METSÄKOULU JA OTAVAN KOULUTILA 14.5. - 18.5.2012



VIIKKO	AAMUPALA	LOUNASLISTA 1	Otavan koulutilalla myös KASVI SVAIHTOEHTO	SALAATTI	PÄIVÄLLINEN
20 Maanantai 14.5.	Talon tapaan	Riistakäristys L,M,K Perunasose	Pinaattiohukaiset L Perunasose	Tuoresalaatti ja raejuusto L Puolukkahillo Marjakiisseli	Talon tapaan
Tiistai 15.5.	Ruishiutale- puuro- aamiainen	Kirkas lohi-seikeitto L,M,K,S	Kasvis-juustokeitto VL,K	Vihreä kinkkusalaatti L,M,K Sämpylä Vatkattu aprikoosipuuro	Uunimakkara L,K Perunasose Vihersalaatti
Keskiviikko 16.5.	Ohrahiutale- puuro- aamiainen	Jauhelihakastike L,M Spagetti	Vegebolognese L,M Spagetti	Värikäs amerikansalaatti Korvapuusti	Riisipuuro ja marjakeitto Meetvursti ja tuore kasvis
Torstai 17.5.		Helatorstai			
Perjantai 18.5.	Jogurtti- / murot- aamiainen	Kinkku-perunavuoka VL,K	Parsakaali-perunagratiini VL,K	Kaalikultasalaatti Tomaatti ja kurkku Jälkiruoka talon tapaan	

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, K= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

RUOKALIISTA METSÄKOULU JA OTAVAN KOULUTILA 21.5. - 25.5.2012



VIIKKO	AAMUPALA	LOUNASLI STA 1	Otavan koulutilalla myös KASVI SVAI HTOEHTO	SALAATTI	PÄI VÄLLI NEN
21 Maanantai 21.5.	Talon tapaan	Kaalikeitto L, M, K	Kasviskaalikeitto L, M, K	Vihreä juustosalaatti L, K Leikkele Mustikkarahka L, K	Broileri-pastapaistos L Jäävuori-melonisalaatti
Tiistai 22.5.	4-viljanhiutale- puuro- aamiainen	Kalapuikot L, M, S Perunasose Kermaviilikastike L, K, S	Talon kasvispihvit VL, K Perunasose Kermaviilikastike L, K, S	Tomaatti-purjosalaatti Amerikansalaattisilppu Vadelmakiisseli	Päivällinen talon tapaan
Keskiviikko 23.5.	Kaurahiutale- puuro- aamiainen	Nautawokki L, M, K, S Tumma riisi	Soija-vihanneswokki L Tumma riisi	Kiinankaali-mandariini- kurkkusalaatti Jäätelötuutti VL	Kalakeitto L, K, S Karjalanpiirakka L Raejuustomunavoi L, K
Torstai 24.5.	Orahiutale- puuro- aamiainen	Täysjyvämakaronilaatikko L, M, S	Täysjyvämakaroni-kasvis- laatikko L	Puutarhurinsalaatti Hedelmä- / marjasalaatti	Pinaatti- tai porkkana- ohukaiset L, S Perunasose Omena-puolukkasalaatti
Perjantai 25.5.	Manna- puuro- aamiainen	Kultainen kalkkunakeitto VL, S	Yrttitarhan kasviskeitto VL, K	Tuoresalaatti Jälkiruoka talon tapaan	

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, K= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

|

|