

Silkajoki kouluruoka

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhellihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kananugetit, perunasose, kastike jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti, rasvaton maito/piimä näkkileipä/margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala rasvatonmaito/piimä näkkileipä/margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananssalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto, Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhellihapihvi, perunasose, punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaattisin appi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lohikeitto, ylikypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Aurinkolnen broilerikeitto, Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyörökät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kasvislasagnette, jäävuori-melonisalaatti rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhellihakelitto, Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunikala kastikkeessa, perunasose, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Ohrasuurimopuuro, mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori- punafrisee-paprika- mangosalaatti puolukka, raejuusto rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalakeitto , Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini