

Toivakan kunnan koulujen/päiväkotien 8 viikon kiertävä ruokalista. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Ruokalista etenee viikoittain, vaikka koululla olisi sulku-aika lomien vuoksi.

Kaikki ruoat ovat laktoosittomia, muut merkinnät: M= maidoton, G= gluteiiniton

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Juustoinen juuressosekeitto (G) Grahamlihis (M) Hedelmä	Jauheliuhapörykät lohkoperunat Tacokermaviili (G) Vihreä salaatti, juustokuutio(G), oliivi, marinoitu sipuli	Tonnikalakastike pasta (M) Vihreä salaatti	Broileri-juureskiusaus (G) Raastesalaatti Raejuusto	Makkarakeitto (M,G) Kasviskeitto (M,G) Leipä Juusto Vihannes/juurespala
2	Jauheliuhakastike (M) Kasviskastike Keitetyt perunat Vihreä salaatti	Lohikeitto (G) Leipä Juusto Vihannes/juurespala	Thaibroileri-nuudeliuoka(M)/ Broileri-perunavuoka (G) Raastesalaatti	Tortillat (M) kasvistäyte(M,G) Tomaattisalsa (M,G) Valkosipulikermaviili (G) Vihreä salaatti	Sadonkorjaajan nakkipyttipannu (M,G) Kurpitsapikkelssi Vihreä salaatti
3	Aurinkoinen Broilerikeitto (G) Leipä Vihannes/juurespala	Possukastike (M) Keitetyt perunat Höyrytetty vihannes Suolakurkku Raastesalaatti	Bolognelainen jauheliuhakastike (M,G) Tomaattinen soijarouhekastike (M,G) Pasta Raaste salaatti	Lohimureke (G) Perunamuusi (G) Kermaviilikastike (G) Vihreä salaatti	Ohrapuuro Sekamarjakiisseli (G,M) Leipä Juusto ja leikkele Jälkiruoka Hedelmä
4	Kanaviillokki (M) Höyrytetty riisi (M,G) Mustaherukkahillo Vihreä salaatti	Porkkana- ja pinaattiohukaiset Perunamuusi (G) Keitetty kananmuna Kinkku-pastasalaatti Puolukkahillo	Kookos-currykala (G,M) Keitetyt perunat Vihreä salaatti	Uunimakkara (G) Kasvispihvit/pyörykät Perunamuusi (G) Raastesalaatti	Tomaattinen jauheliuhakeitto (G,M) Leipä Juusto Hedelmä

Toivakan kunnan koulujen/päiväkotien 8 viikon kiertävä ruokalista. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Ruokalista etenee viikoittain, vaikka koululla olisi sulku-aika lomien vuoksi. **Kaikki ruoat ovat laktoosittomia**, muut merkinnät: M= maidoton, G= gluteiiniton

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
5	Porkkanasosekeitto (G) Leipä Juusto ja leikkele Hedelmä	Maksalaatikko (M) , Kaalilaatikko (M,G) ja soijarouhe- kaalilaatikko (M,G) Raastesalaatti Puolukkahillo	Itämainen broilerikastike (G,M) Höyrytetty riisi Vihreä salaatti	Smetanainen uunikala (G) Marinoidut vihannekset Punajuuri-omenasalaatti	Tortillat (M) Jauheliha- tai broileritäyte (M,G) Tomaattisalsa (M,G) Kermaviilikastike (G) Vihreä salaatti
6	Nakkikastike (M) ja kasviskastike Keitetyt perunat Raastesalaatti	Kalapihvi Perunasose (G) Remoulade Raejuusto (G) Vihreä salaatti	Broilerikeitto (M,G) Leipä Juusto Hedelmä	Kebabkiusaus (G) ja Jauheliha-peruna- soselaatikko (G) Kebabkastike Vihreä salaatti	Manna- tai riisipuuro Sekamarjakiisseli (G,M) Keitetty kananmuna Leipä Juusto ja leikkele
7	Kahden kalan keitto (G) Leipä Juusto Suolakurkkuviiipale Vihannes/juurespala	Makaronilaatikko (M) ja Kasvismakaronilaatikko Ketsuppi Höyrytetty vihannes Raastesalaatti	Broilerinuggetit Perunamuusi (G) Kermaviilikastike Vihreä salaatti	Hernekeitto (M,G) Leipä Juusto Jälkiruoka Hedelmä	Kasvispihvi Perunasose (G) kananmunakastike (G) Marinoidut pavut Raastesalaatti
8	Keltainen broilerikastike Höyrytetty riisi Vihreä salaatti	Kalaleike/Pyörökät Keitetyt perunat Yrttikastike Punajuuri Raastesalaatti	Pinaattikeitto Kasvissoijarouhekeitto (M,G) Riisipiirakka Keitetyt kananmunat Vihannes/juurespala	Kinkkukiusaus (G) Höyrytetty vihannes Vihreä salaatti	Jauhelihalasagnette ja Kasvislasagnette Vihreä salaatti