



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Siilinjärven kunnan peruskoulujen ja lukion ruokalista 15.1. – 23.2.2018

Viikko 3 15.1. – 19.1.2018

Maanantai Broilerikastike, riisi/perunat, salaatti, mustaherukat

Tiistai Ohrarouhepuuro, marjakeitto, leikkele, juurespalat

Keskiviikko Lihamureke, perunat, kastike, salaatti

Torstai Makaronilaatikko, tuoresalaatti, lämmin kasvis

Perjantai Kalakeitto, kurkku, leikkele

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 4 **22.1. – 26.1.2018**

Maanantai Bolognesekastike, perunat/spagetti, salaatti talon tapaan

Tiistai Kala-pastapaistos, punajuurisalaatti

Keskiviikko Uunimakkara, perunasose, salaatti

Torstai Hernekeitto, juusto, tuorekurkku, Hedelmä

Perjantai Kasvispihvit, perunat, sitruunakastike, salaatti

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

*Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.*



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 5

29.1. – 2.2.2018

Maanantai

Lihakeitto, tuoretta, juusto

Tiistai

Hauskat kalapihvit, perunat, salaatti, kermaviilikastike

Keskiviikko

Kasvissosekeitto, kananmunat, tuoretta, Hedelmä

Torstai

Lihapyörykät, perunat, kastike, salaatti

Perjantai

Kinkkukiusaus, tuoresalaatti, lämmin kasvis

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 6 **5.2. – 9.2.2018**

Maanantai Jauhelihakastike, perunat/spagetti, salaatti

Tiistai Kasvis-pastapaistos, vihannessalaatti

Keskiviikko Jauhemaksapihvit, perunasose, salaatti, puolukkaa

Torstai Kalamureke, peruna, raaste, kastike

Perjantai Broilerikeitto, tuoretta, Hedelmä

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 7 **12.2. – 16.2.2018**

Maanantai	Makkarakastike, perunat, salaatti talon tapaan
Tiistai	Kalapyörykät, perunat, kastike, salaatti
Keskiviikko	Jauhelihakeitto, tuoretta, Marjasalaatti
Torstai	Broileripaistos, salaatti
Perjantai	Perunavelli, porkkanapiirakka, tuoretta, Hedelmä

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 8 **19.2. – 23.2.2018**

Maanantai Porsassuikalekastike, perunat, raastesalaatti

Tiistai Kasvislasagne, itämäinen salaatti

Keskiviikko Uunilohi, perunat, raaste

Torstai Pinaattihukaiset, perunasose, salaatti, hillo

Perjantai Iloinen nakkikeitto, juustolevite, Hedelmä

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.