

SYSSLUKUKAUSI 2023

KOTIRUOKA

vk 32, 38, 46

Ma	Jauhelihabolognesea, luomutäysjyväspagettia
Ti	Kalapyöryköitä, yrtti- kermaviiliä, perunasosetta
Ke	Kalkkuna-pastavuokaa
To	Smetanaseitiä, keitetyt perunat
Pe	Juuressosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä, raejuustoa

vk 33, 39, 47

Ma	Kalkkunaviillokkia, mustaherukoita, täysjyväriisiä
Ti	Mustaa makkaraa, puolukkahilloa, perunasosetta
Ke	Jauheliha-makaronilaatikkoa
To	Pinaattihukaisia, puolukkahilloa, lohkoperunat, tuorepala
Pe	Lohi-seitikeittoa, juustoa

KASVISRUOKA

Soija-bolognesea, luomutäysjyväspagettia
Porkkanapyöryköitä, hummustahnaa, yrtti- kermaviiliä, perunasosetta
Kasvis-quorn-nuudeliavuokaa
Juustokuorrutteista kasvis- papugratiinia
Juuressosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä raejuustoa

Kikherne-bataattipataa, täysjyväriisiä
Kasvispihvejä, puolukkahilloa, perunasosetta, papuja
Nyhtökaura-makaronilaatikkoa
Pinaattihukaisia, puolukkahilloa, lohkoperunat, tuorepala
Mustajuuressosekeittoa, juustoa

SYYSLUKUKAUSI 2023

KOTIRUOKA

vk 34, 40, 48

Ma	Jauhelihakastiketta, keitetyt perunat
Ti	Uunimakkaraa, perunasosetta, ketsuppia, sinappia
Ke	Kasvislasagnetta
To	Silakkapihvejä, juustoperunaa, tilli-kermaviiliä
Pe	Naudanlihakeittoa, juustoa

vk 35, 41, 49

Ma	Sinappista possupataa, keitetyt perunat
Ti	Tomaatti-vuohenjuustopastaa
Ke	Lohikiusausta
To	Kebablihaa ja kasviksia, täysjyväriisiä
Pe	Keltaista broilerikeittoa, raejuusto

KASVISRUOKA

Quorn-pestokastiketta, keitetyt perunat
Kasvismakkaraa, perunasosetta, ketsuppia, sinappia
Kasvislasagnetta
Punajuurikroketta, juustoperunaa, tilli-kermaviiliä, papuja
Tomaatti-vuohenjuustokeittoa, juustoa

Mifu-kasviswokkia
Tomaatti-vuohenjuustopastaa
Punajuuri-aurajuustokiusausta
Papu-ratatouillea, täysjyväriisiä
Porkkanasosekeittoa, raejuusto

SYSSLUKUKAUSI 2023

KOTIRUOKA

KASVISRUOKA

vk 36, 44, 50

Ma	Broileria Kung Po, täysjyväriisiä
Ti	Rapeat kalapalat, tartar- kastiketta, perunasosetta
Ke	Chili sin carne, nuudelia
To	Jauhelihahekebakoita, keitetyt perunat, chili- salsakermaviilikastiketta
Pe	Hernekeittoa, sipulisilppua, pannukakkua, hilloa

Sieni-paprikapaellaa
Paputäytteisiä paprikoita, tartarkastiketta, perunasosetta
Chili sin carne, nuudelia
Kasviskepukoita, keitetyt perunat, chili- salsakermaviilikastiketta
Kasvis-hernekeittoa, sipulisilppua, pannukakkua, hilloa

vk 37, 45, 51

Ma	Smetana-nautapataa, keitetyt perunat
Ti	Broileripyöryköitä, currykastiketta, vehnälisäke
Ke	Tonnikalapastavuokaa
To	Kaalikääryleitä, puolukkahilloa, keitetyt perunat, ruskeaa kastiketta
Pe	Ohrasuurimopuuroa, mustikka-vadelmakeittoa, juustoa

Juustoista kasvispataa, keitetyt perunat
Kasviskroketteja, currykastiketta, vehnälisäke
Tomaattista kasvis- pastavuokaa
Kasvis-kaalikääryleitä, keitetyt perunat, ruskeaa kastiketta
Ohrasuurimopuuroa, mustikka-vadelmakeittoa, juustoa

SYSSLUKUKAUSI 2023

TAPAHTUMAT

vk 40 La 7.10. Norssinpäivä

Riistakäristystä, perunasosetta, puolukoita
Kahden juuston kasvispataa, perunasosetta, puolukoita
Vaahtokarkki-kinuskirahkaa

vk 43 Toiveruokaviikko / Lukio

vk 44 Ti 31.10. Halloween ateria:

Broilerinuetit, ananaskermaviiliä, täysjyväriisiä
Kasvistäytteiset tortillat, ananaskermaviiliä
Karkki tai kepponen?

vk 49 Ti 5.12. Itsenäisyyspäivän ateria

Uunilohta, perunasosetta, tartarkastiketta, salaatit
Bataatti-juurespihvejä, perunasosetta, tartarkastiketta, salaatit
Mustikkapiirakkaa

vk 50 To 13.12. Jouluateria

vk 51 To 21.12.

Joulupuuro / riisipuuro, luumukiisseliä, kaneli-sokeria

Ateriakokonaisuus sisältää salaatit ja juoman. Keiton kanssa tarjolla tuorepala.

Leipäpöydässä on tarjolla päivittäin luomu-näkkileipää. Tarjolla oleva rasvaton maito on luomua.

Käyttämämme naudan-, porsaan- ja siipikarjanliha on kotimaista.

Vietämme kerran viikossa kasvisruokapäivää.

Kuluvan viikon ruokalista on nähtävillä nettiosoitteessa www.semma.fi/normaalikoulu