PERHON KUNNAN KOULUJEN JA VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA 2026-2027

syksy viikot	kevät viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
33 38 43 48 53	5 30 10 15 20 25	Jauhelihakastike perunat Salaattivalikoima	Uunimakkara, muusi Salaattivalikoima	Riisipuuro, kiisseli Keittopäivän lisäkkeet	Tacopastavuoka Lämmin kasvis Salaattivalikoima	Koskenlaskijan kalakeitto Keittopäivän lisäkkeet
34 39 44 49	1 26 6 31 11 16 21	Kanakastike, täysjyväriisi Salaattivalikoima	Jauhelihapihvit, pannuperunat Salaattivalikoima	Hernekeitto/Italiankeitto Keittopäivän lisäkkeet	Lohikiusaus Lämmin kasvis Salaattivalikoima	Makkarakeitto Keittopäivän lisäkkeet
35 40 45 50	2 27 7 32 12 17 22	Lihapyörykkäkastike perunat Salaattivalikoima	Pinaattilätyt, muusi Pastasalaatti Salaattivalikoima	Pyttipannu Kurkkusalaatti Salaattivalikoima	Tonnikalapasta Lämmin kasvis Salaattivalikoima	Lihakeitto Keittopäivän lisäkkeet
36 41 46 51	3 28 8 13 18 23	Jauhelihakastike pasta Salaattivalikoima	Kalapuikot/-pyörykät, muusi, kermaviilikastike Salaattivalikoima	Kermainen kanakeitto Keittopäivän lisäkkeet	Kinkkukiusaus Lämmin kasvis Salaattivalikoima	Jauhelihakeitto Keittopäivän lisäkkeet
37 42 47 52	4 29 9 14 19 24	Nakkikastike perunat Salaattivalikoima	Broileripyörykkä/ -nugetti, riisimoniviljalisäke Majoneesikastike Salaattivalikoima	Lohikeitto Keittopäivän lisäkkeet	Jauheliha- makaronilaatikko/ Lasagne Lämmin kasvis Salaattivalikoima	Kinkkukeitto Keittopäivän lisäkkeet

Tarjolla lisäksi näkkileipä, levite sekä ruokajuomana rasvaton maito, rasvaton piimä ja vesi. Apelassa tarjolla myös kasvisruokavaihtoehto.

Salaattivalikoima sisältää vaihtelevasti tuoreita kasviksia ja säilykkeitä, siemeniä jne. Salaattivalikoima tarjolla Keskuskeittiön ruokalassa Apelassa. Tarjoilukeittiöissä (Mäntymetsän päiväkoti, Möttösen koulu, Kampus) tarjolla tuoresalaattia ym. lisukkeita.

Keittopäivän lisäkkeet; pehmeä leipä, leikkele/juusto, vihanneksia/hedelmää.
MUUTOKSET MAHDOLLISIA!

Aamu- ja välipalalista 2026–2027

syksy viikot	kevät viikot	I	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
33 53 38 43 48	5 25 10 30 15 20	Aamupala	Kaurapuuro	Vehnähiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Kaura-ruishiutalepuuro	Riisihiutalepuuro
		Välipala	Marjajugurtti mysli	Mustikkarahka	Välipalapatukka	Viilis	Smoothie
		II					
34 39 44 49	1 21 6 26 11 31 16	Aamupala	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalevehnälese-puuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurapuuro	Vehnähiutalepuuro
		Välipala	Kaakao & sämpylä	Mansikkakiisseli	Pannukakku, hillo	Riisipiirakka	Jugurtti
		III					
35 40 45 50	2 22 7 27 12 32 17	Aamupala	Neljänviljanpuuro	Kaura-ruishiutalepuuro	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalevehnälese-puuro
		Välipala	Mansikka-jugurttirahka	Grahamlihapiirakka	Mustikkakiisseli	Hedelmärahka	Jäätelö
		IV					
36 41 46 51	3 23 8 28 13 18	Aamupala	Ohrahiutalepuuro	Kaurapuuro	Vehnähiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Kaura-ruishiutalepuuro murot/jugurtti
		Välipala	Murot, maito	Aurinkokiisseli	Ohukaiset, hillo	Lasten toive	Vanukas
		V					
37 42 47 52	4 24 9 29 14 19	Aamupala	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalevehnälese-puuro	Kaurapuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaura-ruishiutalepuuro
		Välipala	Riisipiirakka	Mansikkarahka	Pizzapala	Omenapäärynäkiisseli	Jugurtti

Aamu- ja välipalaan sisältyy päivittäin leipä, levite, juusto, leikkele, juoma sekä tuoreannos ja aamupalalla mehukeitto