

Utajärven koulujen seuturuokalista / syksy 2011 viikot 1 - 5

vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1 viikot: 38,48	Makkarakastike perunat raastekimara kurkkusalaatti	Tonnikalapastapaistos Frankfurtin-salaatti lämpimät vihannekset	Hot Tomato broilerikastike riisi/perunat persikka- jäävuorisalaatti mustaherukkahillo	Jauhelihasviskeittoa tomaatti/kurkku karjalanpiirakka levite hedelmä	Sitruunan makuinen kalaleik perunasose tomaattinen punakaalisalaatti
2 viikot: 39,49	Lempeää kanakeittoa/broilerikeittoa juusto tomaatti/kurkku	Kebabkiusaus/matruusin merimiespihvi paprikainen kaalisalaatti lämpimät vihannekset	Lindströminpihvi perunasose meloni-vihersalaatti	Kalakeitto leikkele tomaatti/kurkku jäätelö/mehujää	Pyttipannu porkkanaraaste punajuuri
3 viikot: 40,50	Mangobroilerikastike ruisriisi/perunat/ohraryyni kaalimustaherukka-banaanisalaatti	Jauhelihasagne/-lasagnette jäävuori-maissi- melonisalaatti lämpimät vihannekset	Nakkikeitto tomaatti/kurkku levite/juusto hedelmä	Uunikala perunasose punajuuri-porkkana-omenasalaatti	Puuro ja soppa leikkele kurkku/tomaatti
4 viikot: 41,51	Jauhelihipihvi perunat kastike porkkanaraaste	Broileripasta provence- kesäkurpitsasalaatti mustaherukkahillo	Lihakastike talon tapaan perunat/ruisriisi tuoresalaatti	Uunimakkara perunasose kaali-ananassalaatti	Lohikeitto juusto/kananmuna tomaatti/kurkku hedelmä

5 viikot: 32,42	Jauhelihakastike perunat punakaali-valkokaalimandariinisalaatti	Kalamurekepihvi/-pyörykät perunasose tuoresalaatti	Hernekeitto kokolihasta juusto tomaatti/tuorekurkku ohukkaat ja hillo	Tumma makaronipaistos/-laatikko porkkanaraaste lämpimät vihannekset	Talon Tapaan
-----------------------	---	--	---	---	--------------

Lisäksi ruokajuoma, pehmyt leipä, näkkileipä ja leipärasva! Hyvää ruokahalua!

Utajärven koulujen seuturuokalista / syksy 2011 viikot 6 - 10

vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6 viikot: 33, -	Nakkikastike perunat lantturaaste kurkkusalaatti	Kirjolohikiusaus Punajuuri-herne-maissi- porkkanasalaatti lämpimät vihannekset	Broileripyörykät/- nuggetit currykastike riisi/perunat persikka- jäävuorisalaatti mustaherukkahillo	Rössyperunat/lihakeitto juusto tomaatti/kurkku jogurtti	Uunikala perunasose/perunat suvisalaatti
7 viikot: 34,44	Engelsmannin kanakeitto/Lapinukon keittoa juusto tomaatti/kurkku	Kinkkukiusaus kaalisalaatti-retiisisalaatti lämpimät vihannekset	Jauhemaksapihvit/ veriohukaiset perunat, valkokastike viherpohjasalaatti puolukka	Yrttinen kalakeitto/kalakaupan emännänkeitto tomaatti/kurkku makkara jäätelö/mehujää	Pataruoka/kaalilaatikko porkkanaraaste lämpimät vihannekset
8 35,45	Possukastike talon tapaan perunat / täysjyväriisi kaalimustaherukkasalaatti	Jauheliuhaperunasoselaatikko /-viipalelaatikko aurinkoinen salaatti lämpimät vihannekset	Makkarakeitto tomaatti/kurkku levite/juusto hedelmä	Kuorrutettu kala perunasose värikä coleslow-salaatti	Puuro ja soppa / lihakeitto juusto kurkku
9 36,46	Lihapyörykät perunat kastike porkkanaraaste	Keltainen kanarisotto/risotto kesäkurpitsa-jäävuori- punasalaatti mustaherukkahillo	Lihakastike talon tapaan perunat/ruisriisi tuoresalaatti	Nakit porkkanaperunasose kaali-ananas-paprikasalaatti kurkkusalaatti	Kalastajan kalakeittoa tomaatti/kurkku juusto/kananmuna hedelmä

10 37,47	Jauhelihakastike a`la Italia pasta punakaali-valkokaali-mandariinisalaatti	Hernekeitto kurkku/tomaatti juusto Ohukkaat ja hillo	Lihamakaronilaatikko porkkana-/lantturaaste lämpimät vihannekset	Pinaatti-/porkkanaohukkaat perunat, kastike tuoresalaatti	Talon tapaan
-------------	--	---	--	---	--------------

Lisäksi ruokajuoma, pehmyt leipä, näkkileipä ja leipärasva! Hyvää ruokahalua!