

Parikkalan kunnan ruokalista (varhaiskasvatus, perusopetus, lukio) syksy 2026

Tarjolla aterioiden kanssa rasvatonta maitoa, rasvatonta piimää, vettä, näkkileipää ja kasvirasvavitettä sekä salaattinkastiketta.

Käytämme ruoanvalmistuksessa 100 % kotimaista lihaa.

Päivä / Viikot	33, 39, 45, 51	34, 40, 46, 52	35, 41, 47	36, 42, 48	37, 43, 49	38, 44, 50
Maanantai	Jäävuorisalaatti-herne-maissi Kinkkukiusaus (L, G) <i>Välipala: Jogurtti</i>	Jäävuoris.-tomaatti-kurkku Jauhelihalasagnette (L) <i>Välipala: Kiisseli</i>	Kaali-mustaherukkasalaatti Broilerikastike (L, G) Tumma riisi, lämmin kasvis <i>Välipala: Hedelmä</i>	Kaaliraaste-ananas Italianpata (M) <i>Välipala: Kiisseli</i>	Kiinankaali-paprika-maissi Makaronilaatikko (L) <i>Välipala: Jogurtti</i>	Punakaali-appelsiinisalaatti Broilerikiusaus (L, G) <i>Välipala: Kiisseli</i>
Tiistai	Kahden kalan keitto (G, L) Leipä, tuorekasvis <i>Välipala: Viili</i>	Värikäs raastesalaatti Sitruunainen uunikala (L, G) Peruna <i>Välipala: Hedelmä</i>	Hernekeitto (G, M) Ruispala Leikkele, tuorekasvis <i>Välipala: Lihapasteija</i>	Jäävuoris.-tomaatti-kurkku Tofu-kookoscurry (G, M) Tumma riisi <i>Välipala: Jogurtti</i>	Mannapuuro (L) Marjasekoitus Riisipiirakka (L) Juusto, tuorekasvis <i>Välipala: Viili</i>	Tuorepala Lohimurekepihvi (G, M) Peruna Tillikermaviilikastike (L, G) <i>Välipala: Jogurtti</i>
Keskiviikko	Kiinankaali-tomaatti-persilja Broilerihoukutus (L) Mustaherukkahillo <i>Välipala: Hedelmä</i>	Kana-nuudeli-keitto (M) Leipä, tuorekasvis <i>Välipala: Viili</i>	Jäävuoris.-kurkku-paprika Tonnikalapastavuoka (L) <i>Välipala: Kiisseli</i>	Juustoinen kanakeitto (L, G) Leipä, tuorekasvis <i>Välipala: Rahka</i>	Jäävuoris.-tomaatti-herne Kalapuikko (G, M) Perunasose (L, G) <i>Välipala: Kiisseli</i>	Jäävuoris.-tomaatti-kurkku Kaalilaatikko (G, M) Puolukkasurvos <i>Välipala: Rahka</i>
Torstai	Ohrapuuro (L) Marjakiisseli Leipä, juusto, hedelmä <i>Välipala: Riisipiirakka</i>	Punajuuri-omenasalaatti Kasvispihvi (G, M) Basmatiriisi Yrtti-kermaviilikastike (L, G) <i>Välipala: Rahka</i>	Riisipuuro (L, G) Marjakiisseli Grahamsämpylä Tuorekasvis, juusto <i>Välipala: Jogurtti</i>	Jäävuoris.-kurkku-retiisi Karjalanpaisti (G, M) Peruna <i>Välipala: Marjat, vaniljakastike</i>	Makkarakeitto (G, M) Leipä, tuorekasvis <i>Välipala: Hedelmä</i>	Juussosesekeitto (L, G) Raejuusto (L) Leipä, juusto, tuorekasvis <i>Välipala: Kaura-vehnärieska</i>
Perjantai	Porkkana-kesäkurpitsaraaste Nakkikastike (L, G) Peruna Lämmin kasvis <i>Välipala: Talon tapaan</i>	Porkkana-ananasraaste Perunalaatikko (L, G) Puolukkasurvos <i>Välipala: Jogurtti</i>	Raaste-vihersalaatti Uunimakkara (G, M) Perunasose (L, G) <i>Välipala: Talon tapaan</i>	Punajuuriviipale Lohikiusaus (L, G) Lämmin kasvis <i>Välipala: Hedelmä</i>	Jäävuoris.-tomaatti-kurkku Stroganoff (G, M) Peruna <i>Välipala: Talon tapaan</i>	Jäävuoris.-mango-herne Lihapyörykkä (M) Ruskea kastike (G, M) Peruna <i>Välipala: Hedelmä</i>

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

Ruokalistamuutokset mahdollisia raaka-aineiden saatavuudesta ja toimituspuutteista johtuen. Muutoksia kiertävään listaan tulee myös juhla- ja teemapäivien vuoksi.