

Itä-Karjalan Kansanopiston ruokalista +358447721230 / keittio@ikko.fi

Viikot	1,6,11,16,21,26,31,36,41,46,51	2,7,12,17,22,27,32,37,42,47	3,8,13,18,23,28,33,38,43,48	4,9,14,19,24,29,34,39,44,49
MA	Parsakaalisosekeitto Jauheliha kasviskastike, perunat Kasviskastike Talkkunahyve	Punajuurisosekeitto Uunimakkarat Kasvismakkarat Perunasose Hedelmäkiisseli	Kasvisseosekeitto Paneroitu kala, Perunasose, Kasvisgratiini Uuniomena	Savuporo-juustokeitto Gulassi Lohkoperunat Kasviscurry Hedelmä
TI	Linssikeitto Broilerinkoivet, falafelpuikot Currykastike, kasvikset Hedelmäsalaatti*	Kukkakaalisosekeitto Lihamureke, Kasvismureke Perunat Kinuskirahka	Sienikeitto* Nakkihöystö, Kvinoapihvit, minttu- jogurttikastike Hedelmärahka	Purjo-perunasosekeitto Juustoinen uunikala, Kasviskiusaus Ruis-puolukkapuuro
KE	Sienikeitto Naudanliha stroganov, Kasvis-tofukastike, perunat Raparperi-mansikkakiisseli	Kalakeitto Broileri- yrttikastike, riisi Kasvisnuudelia Kaura-omenapaistos	Parsakeitto Kaalilaatikko liha/kasvis ja puolukkaa* Marjasalaatti ja vaniljakastike	Sipulikeitto Porsaanleike, Perunamuusi, Kvinoapihvit Marjakiisseli
TO	Purjo-perunasosekeitto Puna- ahventa ja jogurtti-yrttikastike, lohkoperunat Kasvisgratiini Suklaakiisseli	Mustajuurikeitto Burgundinpata, Perunat Kasvispyörökät Vaniljakiisseli & hillo	Kukkakaali-palsternakkakeitto Broileri-pestopasta Aurajuusto- kasvispasta Marjakiisseli	Juuressosekeitto Jauhelihabolognese, Kasvisbolognese & pasta Marjapiirakka, vaniljakastike
PE	Bataattiseosekeitto Porsashöystö, riisi, kasvispata marjasalaatti	Kasvisseosekeitto Mantelinen uunikala Kasvispihvit Vohvelit	Juustoinen-porkkanaseosekeitto Karjalanpaisti, Säräjuurekset Perunat Omena- kanelikiisseli	Kukkakaalisosekeitto Mangokalkkunakastike/ kasviskastike ja riisiä Mustikka- banaanirahka

5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

Borssikeitto	Broilerinrintaa, Curry- rakuunakastike, Kasvis-riisiä Jäätelö
Kasvissosekeitto	Intialainen liha Curry riisi Kasvis-tofukastike Ruusunmarkkiisseli
Pinaattikeitto	Kalamurekepihvit, Perunamuusi Kasvispihvit ja remoulade Man
Hernekeitto	Kasvis/liha Pannukakku ja hillo
Juustoinen-porkkanakeitto	Kasvispyörykät Lihapullat, Hedelmäsalaatti perunamuusi