

Ruokalistat Kainuun D-E-alueleirillä

Huomioitthan leirin nettisivuilta löytyvät ruokailuajat! 😊

Sotkamo – Salmelan koulu

PERJANTAI 6.6.2025

Lounas

Hernekeitto

Kasvisruoka Hernekeitto (kasvis)

aurinkoleipä, ruisleipä, näkkileipä, ravintorasva

oltermannijuusto

Paprika, salaatti

Ohukaiset ja vadelmahillo

rasvatonmaito tai piimä

kahvi vetäjille (aikuiset)

Päivällinen

Liha-makaronilaatikko

Kasvisruoka Kasvismakaronilaatikko

Salaattikomponentit (porkkanaraaste, ananaspala, raejuusto, puolukkahillo), salaatinkastike

Ruisleipä, näkkileipä

ravintorasva

rasvatonmaito tai piimä

kahvi vetäjille (aikuiset)

hedelmä – luumu, nektariini

Iltapala

Juotavajogurtti

Porkkanaleipä, oltermannijuusto ja levite

Päärynämehu

LAUANTAI 7.6.2025

Aamupala

Neljänviljanpuuro

Vadelmakeitto

Tuorekurkku

keittokinkku

ruisleipä, näkkileipä, ravintorasva

rasvatonmaito

kaakao / tee

kahvi vetäjille (aikuiset)

Lounas

Jauhelihamasviskeitto
Kasvisruoka Bataatti-porkkanasosekeitto
Kaura-ruissämpylät
Ruisleipä, näkkileipä, ravintorasva
juusto
Tomaatti- ja kurkkuviipaleet
rasvatonmaito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)

Päivällinen

Broileripastavuoka
Kasvisruoka Mifupastavuoka
Salaattikomponentit; (jäävuorisalaatti, paprika, salaattijuusto, mustaherukkahillo), salaatinkastike
ruisleipä, näkkileipä
ravintorasva
rasvatonmaito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)
Mehujää

Iltapala

Hedelmäsmoothie
Sekaleipä, leikkele, levite
Vadelmamehu

SUNNUNTAI 8.6.2025

Aamupala

Riisipuuro
Mansikkakeitto
tomaatti, tuorekurkku
broilerileikkele
ruisleipä, näkkileipä, ravintorasva
rasvatonmaito
kaakao / tee
kahvi vetäjille (aikuiset)

Lounas

Lasagnette
Kasvisruoka Härkisasagnette
Salaattikomponentit; (marinoitukaali, melonikuutio, tomaatti, kesäkurpitsakuutio) salaatinkastike
ruisleipä, näkkileipä, ravintorasva
rasvatonmaito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)
Hedelmä – banaani

Kajaani – Lehtikankaan koulu

PERJANTAI 6.6.2025

Lounas

Jauhelihakastike

Keitetyt perunat

Jäävuori-Paprikasalaatti

Punajuurisalaatti

Kasvis: Chili con härkis

Päivällinen

Tonnikalapastaa

Jäävuori-paprikasalaatti

Punajuurisalaatti

Kasvis: Italian pastavuoka

Iltapala

4-viljanhiutalepuuroa

Vadelmasosekiisseliä

LAUANTAI 7.6.2025

Aamupala

Luomukaurahiutalepuuroa

Keitetty kananmuna

Kurkkuviipaleita

Lounas

Makaronilaatikkaa

Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia

Raejuustoa

Kasvis: Soijamakaronilaatikkaa

Päivällinen

Juustoista broilerikeittoa

Jääsalaattia

Tomaattiviipale

Kaurasämpylä

Kasvis: Soijarouhekeitto

Iltapala

Luomukaurahiutalepuuroa

Kurkkuviipaleita

SUNNUNTAI 8.6.2025

Aamupala

Luomukaurahiutalepuuroa
Mustikkaa
Keitetty kananmuna

Lounas

Keltaista broileririsottoa
Salaattisekoitusta
Paprikakuutio
Mustaherukkahillo
Kasvis: Kasvisrisottoa

Huom! Kajaanissa lisäksi joka päivä välipalamahdollisuus Lehtikankaalla klo 14-15.

Perjantaina tarjolla marjainen smoothie ja mandariini, lauantaina jogurttirahka (mango) sekä banaania ja sunnuntaina vadelmakiisseliä ja omena.