

Palvelukeskus  
Helsinki

Helsinki

# Menut kautta aikojen

**Syötävän hyvää koulusafkaa  
jo vuodesta 1943!**



## MENU

**Kaksiviikkoinen ruokalista 14.11.1955 alkaen****I viikko**

maanantai	ruispuuro, maitoa, ruisleipää
tiistai	mannapuuro, maitoa, ruisleipää
keskiviikko	lihakeitto, maitoa, ruisleipää
torstai	hernekeitto, maitoa, ruisleipää
perjantai	riisivelli, grahamsämpylä, juustoa, ruisleipää
lauantai	ohrahiutalepuuro, maitoa, ruisleipää

**II viikko**

maanantai	ruispuuro, maitoa, ruisleipää
tiistai	mannavelli, ruisleipää
keskiviikko	lihakeitto, maitoa, ruisleipää
torstai	hernekeitto, maitoa, ruisleipää
perjantai	riisivelli, grahamsämpylä, nakkimakkara, ruisleipää
lauantai	lihakeitto, maitoa, ruisleipää

## MENU

Helsingin kaupungin suomenkielisten kansakoulujen eines +  
keittoruokailun 4-viikkoinen ruokalista ajalle 5.2. - 29.5.68

2 Ma	Kaalivuoka, puolukkahillo
1 Ti	Lihakeitto
2 Ke	Silakkavuoka, punajuurisalaatti
2 To	Hernekeitto, raaka porkkana
3 Pe	Lihapyörökät, perunat, raaka lanttu
1 La	Puuro tai keitto
2 Ma	Maksavuoka, puolukkahillo
1 Ti	Makkarakeitto
2 Ke	Lihaperunasosevuoka, punajuurisalaatti
2 To	Pinaattikeitto, raaka porkkana
3 Pe	Tilliliha, perunat, raaka lanttu
1 La	Kasviskeitto
2 Ma	Veriohukaiset, puolukkahillo
1 Ti	Kaalikeitto
1 Ke	Merimiespihvi
2 To	Hernekeitto, raaka porkkana
3 Pe	Jauhelihakastike, perunat, raaka lanttu
1 La	Puuro tai keitto
2 Ma	Lihamakaronivuoka, tomaattisose
1 Ti	Makkarakeitto
2 Ke	Lihaperunavuoka, punajuurisalaatti
2 To	Pinaattikeitto, raaka porkkana
3 Pe	Maksahöystö, perunat, raaka lanttu
1 La	Kalakeitto

## MENU

## EINESRUOKALISTA LUKUVUONNA 1977-78

**I viikko**

Ma Lihakaalilaatikko, puolukkasurvos  
 Ti Makkarakeitto, jogurtti  
 Ke Jauhemaksapihvit, kastike, perunat, lanttuananassalaatti  
 To Kanakasviskeitto, sämpylä  
 Pe Paistetut kalapalat, perunasose, porkkana-lanttu-purjo-kurkkusalaatti

**II viikko**

Ma Hernekeitto, tuoremehu  
 Ti Lihaperunasuikalelaatikko, porkkanaraaste  
 Ke Maksastroganoff, perunat, kaali-punaherukkasalaatti  
 To Jauheliharisotto tai kanarisotto, hedelmä  
 Pe Siskonmakkarakeitto, juusto, sämpylä

**III viikko**

Ma Lihamakaronilaatikko, tuoremehu, tomaattisose  
 Ti Lihakeitto, hedelmä  
 Ke Lindströmin pihvit, perunat, kastike, lanttu-porkkana-kaaliraaste  
 To Kala-kasviskeitto, tumma leipä  
 Pe Makkaraperunasoselaatikko

**IV viikko**

Ma Hernekeitto, tuoremehu  
 Ti Merimiespihvi, punakaali-omenasalaatti  
 Ke Jauhelihakastike, perunat, porkkanapunajuurisalaatti  
 To Veriohukaiset, kaali-puolukkasalaatti, jääteloö  
 Pe Tilliä, perunat, porkkanaraaste

**V viikko**

Ma Maksalaatikko, tuoremehu, puolukkasurvos  
 Ti Lihakasvispata, hedelmä  
 Ke Lihapyörökät, perunat, lantturaaste  
 To Kalakeitto, verileipä  
 Pe Lihaperunasoselaatikko, porkkana-ananassalaatti

**VI viikko**

Ma Ohrarouhepuuro, tuoremehu, sulatejuusto  
 Ti Maksaperunasuikalelaatikko, lanttu-porkkanaraaste  
 Ke Kanaviillockki, perunat, mustaherukkahillo  
 To Lihamakaronilaatikko, tomaattisose, punakaalisalaatti  
 Pe Lihakeitto, hedelmä

# MENU

## Ruokalista lukuvuonna 1988-1989

### I viikko

Ma Kirjolohikiusaus/silakkalaatikko, punajuurisalaatti  
Ti Juustopihvi/jauhelibapihvit, perunat, herkkusienikastike, lanttuporkkanasalaatti  
Ke Ohrapuuro, mehukeitto tai thyringinkeitto, sämpylä, juusto  
To Maksakastike, perunat, kaalivihannessalaatti  
Pe Spagettivuoka, tuoresalaatti, juustoraaste

### II viikko

Ma Uunikala, perunasose, punajuuret  
Ti Palsternakkapaistos, porkkaraaste, raejuusto  
Ke Lihakeitto, jälkiruoka  
To Kanaviilokki/hedelmäkana, riisi, kaaliporkkana-ananassalaatti, mustaherukkasurvos  
Pe Veriohukaiset/pinaattiohukaiset, kaalipuolukkasalaatti, jäätelö

### III viikko

Ma Canneloni, herkkukurkku, tuoremehu  
Ti Lihapyörykät, ruskeakastike, perunat, porkkana  
Ke Kinkkumunakas, napolinsalaatti/Hollannin kalavuoka, tomaatti  
To Siskonmakkarakeitto, maalaispoika  
Pe Stroganoff, perunat, lanttuanassalaatti

### IV viikko

Ma Jauhellihasviskastike/jauhelihaskastike, makarooni, juuressalaatti  
Ti Hernekeitto, raparperimansikkajälkiruoka  
Ke Broilerinkoipi, riisi, tuoresalaatti, currykastike  
To Maksalaatikko, puolukkasurvos, hedelmä  
Pe Kalapihvit, perunasose, porkkana-anassalaatti

### V viikko

Ma Kasvisrisotto, tomaatti, leikkelemakkara  
Ti Nakkikastike, perunat, tuorekurkku  
Ke Kinkkukiusaus, punajuurisellerisalaatti  
To Kalapuikot, tartarkastike, perunat, tuoresalaatti  
Pe Kaalikeitto, tumma leipä, juusto

### VI viikko

Ma Kiinanpata, riisi, punavalkosalaatti  
Ti Kanaperunapaistos, porkkana-ananassalaatti, mustaherukkasurvos  
Ke Kalakeitto, rieska, tuoremarjajälkiruoka  
To Lihamakaronilaatikko, aurinkosalaatti, kaalipuolukkasalaatti  
Pe Jauhemaakasaohukaiset, perunasose, kaalipuolukkasalaatti

# 1988-89

RUOKALISTA LUKUVUODEKSI 1992 - 93

KOULURYHMÄ I

Viikko I

Ma Jauhelihakastike, makaroni, tuoresalaatti  
Ti Hernekeitto, tumma leipä  
Ke Juustopihvit, ruskea kastike, perunat, porkkana-ananassalaatti  
To Kirjolahikiusaus, punajuurisellerisalaatti  
Pe Maksaohukaiset, perunasose, kaalipuolukkasalaatti

Viikko II

Ma Kasvisrisotto, juusto, tuoremehu  
Ti Stroganoff, perunat, juuressalaatti  
Ke Ohrapuuro, mehukeitto/kaalikeitto, juusto  
To Lihapuikot, ruskea kastike, perunat, porkkana-ananassalaatti  
Pe Kasvislihavuoka, tuoresalaatti

Viikko III

Ma Kalapyörykät, perunasose, punajuriomenasalaatti  
Ti Kiinanpata, riisi, tuoresalaatti  
Ke Hernekeitto, jäätelö  
To Lihamakaronilaatikko, porkkanakurkkusalaatti  
Pe Nakkikastike, perunat, lanttu-ananassalaatti

Viikko IV

Ma Appelsiinikanakastike, riisi, tuoresalaatti  
Ti Uunikala, perunasose, punajuuriviipaleet  
Ke Jauhelihapihvit, ruskea kastike, perunat, lanttuporkkanaraaste  
To Spagettivuoka, herkkukurkku  
Pe Siskonmakkarakeitto, rieska

Viikko V

Ma Canneloni, tuore kurkku  
Ti Kalakeitto, raparperimansikkajälkiruoka  
Ke Maksalaatikko, puolukkasurvos, tuoremehu  
To Lihapyörykät, ruskea kastike, perunat, porkkanaraaste  
Pe Kanaviillokki, riisi, tuoresalaatti, mustaherukkahillo

Viikko VI

Ma Jauheliharisotto, tomaatti  
Ti Veriohukaiset/pinaattiohukaiset, napolinsalaatti, puolukkasurvos  
Ke Meksikolainen lihapata, perunat, tuoresalaatti  
To Lihakeitto, tumma leipä  
Pe Kalapuikot, tartarkastike, perunat, porkkanaraaste

**Toiveruokaviikko 6. - 10.11.2023**

**ma 6.11.2023**

Kasviscurrya L, G, N, S Täysjyväriisiä L, M, G, N, S, K, Veg  
Mustaherukkahilloa L, M, G, N, S, K, Veg  
Broilericurrya L, G, N, S, K Täysjyväriisiä L, M, G, N, S, K, Veg  
Mustaherukkahilloa L, M, G, N, S, K, Veg

**ti 7.11.2023**

Kasvissosekeittoa L, G, N, S, K Juustoa L, G, K Ruisleipää L, M, N, S, K, Veg  
Jäätelöpuikko L, G, K  
Ohrasuurimopuuroa L, N, S, K Mehukeittoa L, M, G, N, S, K, Veg  
Ruisleipää L, M, N, S, K, Veg  
Jäätelöpuikko L, G, K

**ke 8.11.2023**

Härkäpapupihvit L, M, G, N, S, K, Veg Tartarkastiketta L, M, G, N, S  
Perunat L, M, G, N, S, K, Veg  
Kalapuit L, M, N, S, K Tartarkastiketta L, M, G, N, S Perunat L, M, G, N, S, K, Veg

**to 9.11.2023**


Paprika-papukasvispihvit L, M, G, N, S, K, Veg Perunat L, M, G, N, S, K, Veg  
Kermaviili-tilli-sitruunakastiketta L, G, N, S Napolinsalaattia L, N, S, K  
Pinaattihukaiset L, N, S Puolukkasurvosta L, M, G, N, S, K, Veg  
Perunat L, M, G, N, S, K, Veg Napolinsalaattia L, N, S, K

**pe 10.11.2023**

Härkis-perunasoselaatikka L, M, G, N, S, K, Veg Vaaleaa leipää L, M, N, S, K, Veg  
Jauhelehti-perunasoselaatikka L, G, S, K Vaaleaa leipää L, M, N, S, K, Veg

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia.  
Kaikkien käyttämämme lihojen alkuperämaa on Suomi.

M maidoton  
L laktoositon  
K kananmunaton

N naudanlihaton  
S sianlihaton  
 parempi valinta-merkki

G gluteeniton  
VEG vegaaniruokavalio

**Parasta  
Bäst yhdessä  
tillsammans  
Best  
together**

 Palvelukeskus Helsinki  
 Palvelukeskus Helsinki  
 Koulusafkaa Helsingissä  
[www.hel.fi/palvelukeskus](http://www.hel.fi/palvelukeskus)




**Parasta  
Bäst yhdessä  
tillsammans  
*Best  
together***

Helsinki

**Palvelukeskus  
Helsinki**



[www.hel.fi/palvelukeskus](http://www.hel.fi/palvelukeskus)

 Palvelukeskus Helsinki  
 Palvelukeskus Helsinki  
 Koulusafkaa Helsingissä