

RUOKALISTA

AAMUPALA PE, LA & SU KLO 7:30 - 9:30 RUKAN KOULU

kaurapuuro, mehukeitto
ruis-ja sekaleipä
levite, leikkele, juusto, kurkku, tomaatti

jogurtti
hedelmä
vesi, mehu, tee, kahvi

LOUNAS PE & LA KLO 11:00 - 14:00 KILPAILUKESKUS

PERJANTAI

lasagne, perunasalaatti
leipä, levite
vesi

LAUANTAI

makaroonilaatikko
vinaigrette kaalisalaatti
leipä, levite
vesi

PÄIVÄLLINEN PE & LA KLO 15:00 - 16:30 RUKAN KOULU

PERJANTAI

kinkku- ja kasviskiusaus
suvisalaatti
leipä, levite
vesi

LAUANTAI

broileri- ja kasviskiusaus
punajuurisalaatti
leipä, levite
vesi

ILTAPALA TO, PE & LA KLO 20:00 - 21:45 RUKAN KOULU

ruis-ja sekaleipä, riisipiirakka
levite, leikkele, juusto, kurkku, tomaatti

jogurtti
hedelmä
vesi, mehu, tee, kahvi



HUOM!

Kaikki ruokailut
etukäteisvarauksella

Erityisruokavaliot
huomioitu varausten
mukaisesti



Koululiikuntaliitto

KLL 2026
SM-SUUNNISTUS
RUKA
KUUSAMO



RT RAVINTOLA
TALONPÖYTÄ