



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 27.8.- 5.10.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
27.8.	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.
LIHAMAKARONI-VUOKA (L) Vihersalaatti	NAKKI-KASTIKE (G, L) Perunat Jäävuorisalaatti	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M) Perunat Kermaviilikastike (G, L) Porkkanaraaste	LIHAJUURESPATA (G, L) Täysjyväriisi Kaaliraaste	HERNEKEITTO (G, L, M) Ruisleipä Hedelmä
3.9.	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.
LIHAPULLA-KASTIKE (L) Perunat Kaali-porkkanaraaste	OHRAPUURO Mehukeitto (G, L, M) Leikkele	BROILER-RIISI-KASVISVUOKA (G, L) Vihersalaatti	PINAATTI-OHUKAISET (L, M) Perunat Valkokastike (G, L) Puolukkahillo Jäävuorisalaatti	KAHDEN KALAN-KEITTO (G, L) Ruisleipä Hedelmä
10.9.	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.
KASVIS-LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	BROILERKASTIKE (G, L) Täysjyväriisi Jäävuorisalaatti Mustaherukkahillo	KIRJOLOHI-KIUSAUS (G, L) Porkkanaraaste Punajuuri	UUNIMAKKARA (G, L, M) Perunasose (G, L) Kaaliraaste	JAUHELIIHAKAITTO (G, L, M) Ruisleipä Hedelmä
17.9.	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.
LIHAKAITTO (G, L, M) Ruisleipä Hedelmä	KALAPUIKOT (L, M) Perunat Kermaviilikastike (G, L) Vihersalaatti	KINKKUKIUSAUS (G, L) Porkkanaraaste	JAUHELIIHAKASTIKE (G, L, M) Spagetti Vihersalaatti	KASVIS-SOSEKEITTO (G, L) Raejuusto (L) Ruisleipä Hedelmä
24.9.	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.
MUSTAMAKKARA perunat ja valkokastike (G, L) / perunasose/perunavuoka Kaaliraaste	MANNAPUURO Marjakiisseli (G, L, M) Leikkele	TEXMEX KALA (G, L) Perunat Porkkanaraaste Punajuuri <i>Koulumaitopäivä</i>	JAUHELIIHAPERUNAVIIIPALELAATIKKO (G, L, M) Vihersalaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M) Kauraleipä Hedelmä
1.10.	2.10.	3.10.	4.10.	5.10.
LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	ITÄMAINEN POSSU-PATA (G, L) Täysjyväriisi Kaaliraaste	KALAMUREKE (G, L) Perunat Kermaviilikastike (G, L) Vihersalaatti	TORTILLA (L) Kermaviilidippi Salaattisekoitus	NAKKIKEITTO (G, L, M) Ruisleipä Hedelmä

Ateriat sisältävät leivän, levitteen ja ruokajuoman. Ruokalistaan voidaan tarvittaessa tehdä keittiökohtaisia muutoksia. G = gluteeniton, L = laktoositon, M = maidoton