

PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 8.10 - 16.11.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.10	9.10	10.10	11.10	12.10
OHRAPUURO (L) Mehukeitto (G, L, M) Leikkele	TILLILIHA (L, M) Perunat Kaalisalaatti	KAALIPATA (G, L, M) puolukkahillo Porkkanaraaste	KAHDEN KALANKEITTO (G, L) Ruisleipä Lanttu	BROILERPASTA (L) Jäävuorisalaatti
15.10	16.10	17.10	18.10	19.10
SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
22.10	23.10	24.10	25.10	26.10
KASVIS- LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	BROILERKASTIKE (G, L) Täysjyväriisi Jäävuorisalaatti Mustaherukkahillo	KIRJOLOHI- KIUSAUS (G, L) Porkkanaraaste Punajuuri	UUNIMAKKARA (G, L, M) Perunasose (G, L) Kaaliraaste	TOMAATTINEN JAUHELIIHAKAITTO (G, L, M) Ruisleipä Hedelmä
29.10	30.10	31.10	1.11	2.11
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- SOSEKITTO (G, L) Raejuusto (L) Ruisleipä Hedelmä
5.11	6.11	7.11	8.11	9.11
MUSTAMAKKARA Perunasose (G, L) Kaaliraaste	MANNAPUURO Marjakiisseli (G, L, M) Leikkele	TEXMEX KALA (G, L) Perunat Porkkanaraaste Punajuuri	JAUHELIIHAPERUNA- SOSELAATIKKO (G, L, M) Vihersalaatti	BROILERKASVIS- KITTO (G, L, M) Kauraleipä Hedelmä
12.11	13.11	14.11	15.11	16.11
LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	ITÄMAINEN POSSU- PATA (G, L) Täysjyväriisi Porkkanaraaste	KALAMUREKE (G, L) Perunat Kermaviili- kastike (G, L) Vihersalaatti	KASVISTORTILLA (L) Dippi Salaattisekoitus	MAKKARAKAITTO (G, L, M) Ruisleipä Hedelmä

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