



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 19.11.2018-21.12.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
19.11	20.11	21.11	22.11	23.11
LIHAMAKARONI-VUOKA (L) Vihersalaatti	NAKKI-KASTIKE (G, L, K) Perunat Jäävuorisalaatti	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) Perunat Kermaviili-kastike (G, L, K) Porkkanaraaste	LIHAJUURESPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	HERNEKEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Juures
26.11	27.11	28.11	29.11	30.11
LIHAPULLA-KASTIKE (L, K) Perunat Kaali-porkkanaraaste	OHRAPUURO (L, K) Mehukeitto (G, L, M, K) Leikkele	BROILER-RIISI-KASVISVUOKA (G, L, K) Vihersalaatti	PINAATTIOHUKAISET (L, M) Perunat Valkokastike (G, L, K) Jäävuorisalaatti	KAHDEN KALAN KEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
3.12	4.12	5.12	6.12	7.12
KASVIS-LASAGNETTE (L, K) Vihersalaatti	BROILERKASTIKE (G, L, K) Täysjyväriisi Jäävuorisalaatti Mustaherukkahillo	KIRJOLOHI-KIUSAUS (G, L, K) Porkkanaraaste Punajuuri	<i>Itsenäisyys-päivä</i> 	JAUHELIHAKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
10.12	11.12	12.12	13.12	14.12
LIHAKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä	KALAPUIKOT (L, M, K) Perunat Kermaviilikastike (G, L, K) Vihersalaatti	JOULUINEN ATERIA	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Jäävuorisalaatti	KASVIS-SOSEKEITTO (G, L, K) Raejuusto (L) Ruisleipä Hedelmä
17.12	18.12	19.12	20.12	21.12
MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K) Kaaliraaste Puolukkahillo	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä	TEXMEX KALA (G, L, K) Perunat Porkkanaraaste Punajuuri	JAUHELIHA-PERUNAVUOKA (G, L, M, K) Vihersalaatti	RIISIPUURO (L, K, G) Luumukiisseli (G, L, M, K) Joululimppu (L) Leikkele

Ateriat sisältävät leivän, levitteen ja ruokajuoman. Ruokalistaan voidaan tarvittaessa tehdä keittiökohtaisia muutoksia.

G = gluteeniton, L = laktoositon, M = maidoton, K = kananmunaton

