



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 7.1.2019-8.2.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
7.1	8.1	9.1	10.1	11.1
PORKKANANAPIT (L, M, G, K) Perunat Valkokastike (G, L, K) Jäävuorisalaatti	OHRAPUURO (L, K) Mehukeitto (G, L, M, K) Leikkele	BROILER-RIISI- KASVISVUOKA (G, L, K) Vihersalaatti	LIHAPULLA- KASTIKE (L, K) Perunat Kaali-porkkanaraaste	JUUSTOINEN KALAKEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
14.1	15.1	16.1	17.1	18.1
KASVIS- LASAGNETTE (L, K) Vihersalaatti	BROILERKASTIKE (G, L, K) Täysjyväriisi Jäävuorisalaatti Mustaherukkahillo	KIRJOLOHI- KIUSAUS (G, L, K) Porkkanaraaste Punajuuri	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) Perunasose (G, L, K) Kaaliraaste	TOMAATTINEN JAUHELIHAKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
21.1	22.1	23.1	24.1	25.1
LIHAKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä	KALAPUIKOT (L, M, K) Perunat Kermaviilikastike (G, L, K) Vihersalaatti	KINKKUKIUSAUS (G, L, K) Porkkanaraaste	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Jäävuorisalaatti	KASVIS- SOSEKITTO (G, L, K) Raejuusto (L) Ruisleipä Hedelmä
28.1 VILKAS	29.1 VIIKKOA	30.1 VIETELLÄÄN	31.1 KOKO	1.2 VIIKKO
KALAKEPUKAT (G, L, M, K) perunat Salsaremoulade (G, L, M) Kaaliraaste	VÄLIMEREN LIHAPYÖRYKÄT (L, K) Perunasose (G, L, K) Jäävuorisalaatti	CURRY VERDE (G, L, K) Riisi Porkkanaraaste	PESTOKANAKIUSAUS (G, L, K) Vihersalaatti	TEXMEX NAKKIKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
4.2	5.2	6.2	7.2	8.2
LASAGNETTE (L, K) Vihersalaatti	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	KALAMUREKE (G, L) Perunat Kermaviili- kastike (G, L, K) Porkkanaraaste	KASVISTORTILLA (L, K) Kermaviilidippi (G, L, K) Jäävuorisalaatti	BROILERKASVIS- KITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä

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

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

