



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 11.2.–22.3.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
11.2	12.2	13.2	14.2	15.2
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 Hedelmä
18.2	19.2	20.2	21.2	22.2
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
25.2	26.2	27.2	28.2	1.3
TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA
4.3	5.3	6.3	7.3	8.3
KALAPUIKOT (L, M, K) Perunat Kermaviilikastike (G, L, K) Vihersalaatti	HERNEKEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Juures	KINKKUKIUSAUS (G, L, K) Porkkanaraaste	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Jäävuorisalaatti	KASVIS-SOSEKEITTO (G, L, K) Raejuusto (L) Ruisleipä Hedelmä
11.3	12.3	13.3	14.3	15.3
MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K) Kaaliraaste Puolukkahillo	MANNAPUURO (L, K) Marjakiisseli (G, L, M, K) Leikkele	SITRUUNAKALA (G, L, K) Perunat Porkkanaraaste Punajuuri	JAUHELIHA-PERUNAVUOKA (G, L, M, K) Vihersalaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
18.3	19.3	20.3	21.3	22.3
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	NAKKIKEITTO (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

