



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 25.3–3.5.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
25.3	26.3	27.3	28.3	29.3
LIHAMAKARONI-VUOKA (L) Vihersalaatti	MAKKARA-KASTIKE (G, L, K) Perunat Jäävuorisalaatti	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) Perunat Kermaviili-kastike (G, L, K) Porkkanaraaste	LIHAJUURESPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	KASVISHERNEKEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
1.4	2.4	3.4	4.4	5.4
LIHAPULLA-KASTIKE (L, K) Perunat Kaali-porkkanaraaste	OHRAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	BROILER-RIISI-KASVISVUOKA (G, L, K) Vihersalaatti	PORKKANANAPIT (L, M, G, K) Perunat Valkokastike (G, L, K) Jäävuorisalaatti	JUUSTOINEN KALAKEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
8.4	9.4	10.4	11.4	12.4
KASVIS-LASAGNETTE (L, K) Vihersalaatti	BROILERKASTIKE (G, L, K) Täysjyväriisi Jäävuorisalaatti	KIRJOLOHI-KIUSAUS (G, L, K) Porkkanaraaste Punajuuri	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) Perunasose (G, L, K) Kaaliraaste	TOMAATTINEN JAUHELIHAKAITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä
15.4	16.4	17.4	18.4	19.4
LIHAKAITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä	KALAPIUKOT (L, M, K) Perunat Kermaviilikastike (G, L, K) Vihersalaatti	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Porkkanaraaste	BROILERIMUREKE (G, L, M) Riisi Kastike Jäävuorisalaatti	PITKÄPERJANTAI
22.4	23.4	24.4	25.4	26.4
2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ	MUSTAMAKKARA (L, M, K) Perunat Valkokastike (G, L, K) Puolukkahillo Suolakurkku	SITRUUNAKALA (G, L, K) Perunat Porkkanaraaste Punajuuri	JAUHELIHA-PERUNASOSE-LAAHIKKO (G, L, K) Vihersalaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
29.4	30.4	1.5	2.5	3.5
BROILERIPASTA-VUOKA (L, K) Vihersalaatti	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) Perunasose (G, L, K) Kaaliraaste	VAPPU 	KASVISTORTILLA (L, K) Kermaviilidippi (G, L, K) Jäävuorisalaatti	KASVISSOSEKEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä

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

