



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 6.5–31.5.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6.5	7.5	8.5	9.5	10.5
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
13.5	14.5	15.5	16.5	17.5
LIHAPULLA- KASTIKE (L, K) Perunat Kaali- porkkanaraaste	OHRAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	BROILER-RIISI- KASVISVUOKA (G, L, K) Vihersalaatti	PINAATTIOHUKAISET (L, M) Perunat Valkokastike (G, L, K) Puolukkahillo Jäävuorisalaatti	KAHDEN KALAN KEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
20.5	21.5	22.5	23.5	24.5
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	JAUHELIIHAKEITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä
27.5	28.5	29.5	30.5	31.5
LIHAKEITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä	KALAPUIKOT (L, M, K) Perunat Kermaviilikastike (G, L, K) Vihersalaatti	JAUHELIIHA- KASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Porkkanaraaste	Helatorstai	KASVIS- SOSEKEITTO (G, L, K) Raejuusto (L) Ruisleipä Hedelmä

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

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