



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 8.8–6.9.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
			8.8	9.8
*****	*****	*****	PINAATTIOHUKAISET (L, M) Perunat Valkokastike (G, L, K) Puolukkahillo Jäävuorisalaatti	KAHDEN KALAN KEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
12.8	13.8	14.8	15.8	16.8
KASVIS-LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	BROILERKASTIKE (G, L, K) Täysjyväriisi Jäävuorisalaatti	KIRJOLOHI-KIUSAUS (G, L, K) Porkkanaraaste Punajuuri	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) Perunasose (G, L, K) Kaaliraaste	JAUHELIHAKAITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä
19.8	20.9	21.9	22.9	23.9
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-SOSEKAITTO (G, L, K) Raejuusto (L) Ruisleipä Hedelmä
26.8	27.8	28.8	29.8	30.8
MUSTAMAKKARA (L, M, K) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Kaaliraaste	MANNAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	SITRUUNAKALA (G, L, K) Perunat Porkkanaraaste Punajuuri	JAUHELIHA-PERUNAVUOKA (G, L, M, K) Vihersalaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
2.9	3.9	4.9	5.9	6.9
LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	KALAMUREKE (G, L) Perunat Kermaviilikastike (G, L, K) Porkkanaraaste	KASVISTORTILLA (L, K) Kermaviilidippi (G, L, K) Jäävuorisalaatti	NAKKIKAITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä

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

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