**PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 9.9–18.10.2019**

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|---|---|---|---|
| 9.9 | 10.9 | 11.9 | 12.9 | 13.9 |
| **LIHAMAKARONI-VUOKA (L)**<br>Vihersalaatti | **MAKKARA-KASTIKE (G, L, K)**<br>Perunat<br>Jäävuorisalaatti | **KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K)**<br>Perunat<br>Sitruunainen kermaviili-kastike (G, L, K)<br>Porkkanaraaste | **LIHAJUURESPATA (G, L, K)**<br>Täysjyväriisi<br>Kaaliraaste | **KASVISHERNEKEITTO (G, L, M, K)**<br>Ruisleipä<br>Hedelmä |
| 16.9 | 17.9 | 18.9 | 19.9 | 20.9 |
| **LIHAPULLA-KASTIKE (L, K)**<br>Perunat<br>Kaali-porkkanaraaste | **OHRAPUURO (L, K)**<br>Marjat<br>Leikkele | **BROILER-RIISI-KASVISVUOKA (G, L, K)**<br>Vihersalaatti | **PORKKANANAPIT (L, M, G, K)**<br>Perunat<br>Valkokastike (G, L, K)<br>Jäävuorisalaatti | **JUUSTOINEN KALAKEITTO (G, L, K)**<br>Ruisleipä<br>Hedelmä |
| 23.9 | 24.9 | 25.9 | 26.9 | 27.9 |
| **KASVIS-LASAGNETTE (L)**<br>Vihersalaatti | **BROILERKASTIKE (G, L, K)**<br>Täysjyväriisi<br>Jäävuorisalaatti | **KIRJOLOHI-KIUSAUS (G, L, K)**<br>Porkkanaraaste<br>Punajuuri | **UUNIMAKKARA (G, L, M, K)**<br>Perunasose (G, L, K)<br>Kaaliraaste | **TOMAATTINEN JAUHELIHAKEITTO (G, L, M, K)**<br>Kauraleipä, Hedelmä |
| 30.9 | 1.10 | 2.10 | 3.10 | 4.10 |
| **LIHAKEITTO (G, L, M, K)**<br>Ruisleipä<br>Hedelmä | **KALAPUIKOT (L, M, K)**<br>Perunat<br>Sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K)<br>Vihersalaatti | **KINKKUKIUSAUS (G, L, K)**<br>Porkkanaraaste | **JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K)**<br>Spagetti<br>Jäävuorisalaatti | **KASVIS-SOSEKEITTO (G, L, K)**<br>Raejuusto (L)<br>Kauraleipä<br>Hedelmä |
| 7.10 | 8.10 | 9.10 | 10.10 | 11.10 |
| **MUSTAMAKKARA (L, M, K)**<br>perunasose (G, L, K)<br>Puolukkahillo<br>Kaaliraaste | **MANNAPUURO (L, K)**<br>Marjat<br>Leikkele | **SITRUUNAKALA (G, L, K)**<br>Perunat<br>Porkkanaraaste<br>Punajuuri | **JAUHELIHA-PERUNASOSE-LAATIKKO (G, L, K)**<br>Vihersalaatti | **BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K)**<br>Ruisleipä<br>Hedelmä |
| 14.10 | 15.10 | 16.10 | 17.10 | 18.10 |
| *** | *** | **Syysloma** | *** | *** |

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