



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 21.10–29.11.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
21.10	22.10	23.10	24.10	25.10
LIHAMAKARONI-VUOKA (L) Punajuuri	NAKKI-KASTIKE (G, L, K) Perunat Jäävuorisalaatti	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) Perunat Sitruunainen kermaviili-kastike (G, L, K) Porkkanaraaste	LIHAJUURESPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	HERNEKEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
28.10	29.10	30.10	31.10	1.11
LIHAPULLA-KASTIKE (L, K) Perunat Kaali-porkkanaraaste	OHRAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	BROILER-RIISI-KASVISVUOKA (G, L, K) Vihersalaatti	PINAATTIOHUKAISET (L, M) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Jäävuorisalaatti	KAHDEN KALAN KEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
4.11	5.11	6.11	7.11	8.11
	Lempi	Ruoka	Viikko	
11.11	12.11	13.11	14.11	15.11
LIHAKEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä	KALAPUIKOT (L, M, K) Perunat Minttuinen kermaviilikastike (G, L, K) Vihersalaatti	KINKKUKIUSAUS (G, L, K) Porkkanaraaste	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Jäävuorisalaatti	KASVIS-SOSEKEITTO (G, L, K) Raejuusto (L) Kauraleipä Hedelmä
18.11	19.11	20.11	21.11	22.11
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
25.11	26.11	27.11	28.11	29.11
LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	KALAMUREKE (G, L) Perunat Sitruunainen kermaviili-kastike (G, L, K) Porkkanaraaste	KASVISTORTILLA (L, K) Minttuinen kermaviilidippi (G, L, K) Jäävuorisalaatti	NAKKIKEITTO (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