



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 2.12.2019-10.1.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2.12	3.12	4.12	5.12	6.12
LIHAMAKARONI-VUOKA (L) Vihersalaatti	MAKKARA-KASTIKE (G, L, K) Perunat Jäävuorisalaatti	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) Perunat Sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K) Porkkanaraaste	LIHAJUURESPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	I TSENÄI SYYS-PÄIVÄ 
9.12	10.12	11.12	12.12	13.12
LIHAPULLAT JA TOMAATTINEN KASTIKE (L, K) Perunat Kaali-porkkanaraaste	OHRAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	JOULUINEN ATERIA	PORKKANANAPIT (L, M, G, K) Perunasose (g, l, k) Mangoinen kermaviilikastike (G, L, K) Jäävuorisalaatti	JUUSTOINEN KALAKEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
16.12	17.12	18.12	19.12	20.12
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	RIISIPUURO (L, K, G) Luumukiisseli (G, L, M, K) Joululimppu , Leikkele
23.12	24.12	25.12	26.12	27.12
***	***	Joululoma	***	***
30.12	31.12	1.1	2.1	3.1
***	***	Joululoma	***	***
6.1	7.1	8.1	9.1	10.1
Loppia ainen	MANNAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Porkkanaraaste	KASVISTORTILLA (L, K) Minttuinen kermaviilidippi (G, L, K) Jäävuorisalaatti	MAKKARAKEITTO (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