



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 13.1.-21.2.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
13.1	14.1	15.1	16.1	17.1
LIHAMAKARONI-VUOKA (L) Vihersalaatti	NAKKI-KASTIKE (G, L, K) Perunat Jäävuorisalaatti	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) Perunat Sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K) Porkkanaraaste	LIHAJUURESPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	HERNEKEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
20.1	21.1	22.1	23.1	24.1
LIHAPULLAT (L, M, K) JA RUSKEA KASTIKE (L, G, 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
27.1	28.1	29.1	30.1	31.1
KASVISLASAGNETTE (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
3.2	4.2	5.2	6.2	7.2
LIHAKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä	KALAPIIKOT (L, M, K) Perunat Valkosipulikermaviilikastike (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
10.2	11.2	12.2	13.2	14.2
MUSTAMAKKARA (L, M, K) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Kaaliraaste	MANNAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	SITRUUNAKALA (G, L, M, K) Perunat Porkkanaraaste Suolakurkku	JAUHELIHA-PERUNAVUOKA (G, L, M, K) Vihersalaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
17.2	18.2	19.2	20.2	21.2
LASAGNETTE (L) Vihersalaatti	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Kaaliraaste	KALAMUREKE (G, L, K) Perunat, Sitruunainen kermaviilikastike (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