



PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 6.4.-15.5.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6.4	7.4	8.4	9.4	10.4
LIHAMAKARONI-VUOKA (L) Salaatti	NAKKI-KASTIKE (G, L, K) Perunat Salaatti	SISKONMAKKARA-KEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	KANAPYÖRYKKÄ (L, M, K) Täysjyväriisi Currykastike (L, G, K,) Salaatti	
13.4	14.4	15.4	16.4	17.4
	MUSTAMAKKARA (L, M, K) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Hedelmä	BROILER-RIISI-KASVISVUOKA (G, L, K) Salaatti	PINAATTIOHUKAISET (L, M) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Salaatti	KAHDEN KALAN KEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
20.4	21.4	22.4	23.4	24.4
KASVIS-LASAGNETTE (L) Salaatti	BROILERKASTIKE (G, L, K) Täysjyväriisi Salaatti	KIRJOLOHI-KIUSAUS (G, L, K) Salaatti Punajuuri	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) Perunasose (G, L, K) Salaatti	JAUHELIIHAKAITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä
27.4	28.4	29.4	30.4	1.5
LIHAKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä	JAUHELIIHAKASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Salaatti	JÄRVIKALA-PYÖRYKKÄ (G, L, K) Perunat Sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K) Salaatti	KINKKUKIUSAUS (G, L, K) Salaatti	
4.5	5.5	6.5	7.5	8.5
MUSTAMAKKARA (L, M, K) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Hedelmä	MANNAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	SITRUUNAKALA (G, L, M, K) Perunat Salaatti Punajuuri	JAUHELIIHA-PERUNAVUOKA (G, L, M, K) Salaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
11.5	12.5	13.5	14.5	15.5
LASAGNETTE (L) Salaatti	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Salaatti	KALAMUREKE (G, L, K) Perunat Sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K) Salaatti	KASVISTORTILLA (L, K) Minttuinen kermaviilidippi (G, L, K) Salaatti	NAKKIKEITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä

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