

PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 21.9-30.10.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
21.9	22.9	23.9	24.9	25.9
LIHAMAKARONI- VUOKA (L) Salaatti	MAKKARA- KASTIKE (G, L, K) Perunat Salaatti	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) Perunat Sitruunainen kermaviili- kastike (G, L, K) Salaatti	LIHAJUURESPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Salaatti	HERNEKEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
28.9	29.9	30.9	1.10	2.10
LIHAPULLAT (L, M, K) JA RUSKEA KASTIKE (L, G, K) Perunat Salaatti	MANNAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	BROILER-RIISI- KASVISVUOKA (G, L, K) Salaatti	PORKKANANAPIT (L, M, G, K) Perunat Mangoinen kermaviili (G, L, K) Salaatti	JUUSTOINEN KALAKEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
5.10	6.10	7.10	8.10	9.10
KASVIS- LASAGNETTE (L) Salaatti	BROILERKASTIKE (G, L, K) Täysjyväriisi Salaatti	KIRJOLOHI- KIUSAUS (G, L, K) Salaatti Suolakurkku	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) Perunasose (G, L, K) Salaatti	TOMAATTINEN JAUHELIIHAKAITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä
12.10	13.10	14.10	15.10	16.10
Syysloma	Syysloma	Syysloma	Syysloma	Syysloma
19.10	20.10	21.10	22.10	23.10
MUSTAMAKKARA (L, M, K) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Hedelmä	BROILERPERUNA- VUOKA (G, L, K) Salaatti	SITRUUNAKALA (G, L, M, K) Perunat Salaatti Punajuuri	JAUHELIHA- PERUNASOSE- LAATIKKO (G, L, K) Salaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä

26.10	27.10	28.10	29.10	30.10
LASAGNETTE (L) Salaatti	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) Täysjyväriisi Salaatti	KALAMUREKE (G, L, K) Perunat Sitruunainen kermaviili- kastike (G, L, K) Salaatti	KASVISTORTILLA (L, K) Minttuinen kermaviilidippi (G, L, K) Salaatti	MAKKARAKEITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä

Ateriät sisältävät leivän, levitteen ja ruokajuoman. Ruokalistaan voidaan tarvittaessa tehdä keittiökohtaisia muutoksia.

G = gluteeniton, L = laktoositon, M = maidoton, K=kananmunaton