

PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 2.11-11.12-2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2.11	3.11	4.11	5.11	6.11
LIHAMAKARONI- VUOKA (L) Salaatti	NAKKI- 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
9.11	10.11	11.11	12.11	13.11
PINAATTIOHUKAISET (L, M) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Salaatti	OHRAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	BROILER-RIISI- KASVISVUOKA (G, L, K) Salaatti	Lähiruokapäivä JAUHELIHAPIHVIT Perunasose (G, L, K) Salaatti Sämpylä	KAHDEN KALAN KEITTO (G, L, K) Ruisleipä Hedelmä
16.11	17.11	18.11	19.11	20.11
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	JAUHELIHAKAITTO (G, L, M, K) Kauraleipä Hedelmä
23.11	24.11	25.11	26.11	27.11
LIHAKAITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) Spagetti Salaatti	KALAPUIKOT (L, M, K) Perunat Valkosipuli- kermaviilikastike (G, L, K) Salaatti	KINKKUKIUSAUS (G, L, K) Salaatti	KASVIS- SOSEKITTO (G, L, K) Raejuusto (L) Kauraleipä Hedelmä

30.11	1.12	2.12	3.12	4.12
MUSTAMAKKARA (L, M, K) Perunasose (G, L, K) Puolukkahillo Salaatti	MANNAPUURO (L, K) Marjat Leikkele	SITRUUNAKALA (G, L, M, K) Perunat Salaatti Punajuuri	JAUHELIHA- PERUNAVUOKA (G, L, M, K) Salaatti	BROILERKASVIS-KEITTO (G, L, M, K) Ruisleipä Hedelmä
7.12	8.12	9.12	10.12	11.12
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	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