



RUOKALISTA KOULUT **7. - 11.4.**

MAANANTAI

Lohipastaa L, Voi Hyvin

Lounas II

Tofu-kormakastiketta

Keitetyjä perunoita G, L, M, Veg, Voi Hyvin

TIISTAI

Jauhelihakeitto G, L, M, Voi Hyvin

Lounas II

Bataattisosekeittoa G, L, M, Veg

*Juusto, Edam 17%, Kurkkua G, L, M, Veg Omenalohkoja G, L, M, Veg
Pieni ruisruutu*

KESKIVIIKKO

Kebabkiusausta G, L

Lounas II

Kasvis-papukroketteja G, L, M, Veg, Voi Hyvin

Puolukkahilloa G, L, M, Veg

Perunamuusia G, L

TORSTAI

Broileri-kasviskastiketta G, L, Voi Hyvin

Höyrytetty täysjyväriisi G, L, M, Veg, Voi Hyvin

Lounas II

Soija-lasagnettea L

PERJANTAI

Lihapyöryköitä L, M

Ruskeaakastiketta L

Keitetyjä perunoita G, L, M, Veg, Voi Hyvin

Lounas II

Välimeren kasviskiusausta G, L, Voi Hyvin

LISÄKSI RUOKAJUOMAT, SALAATTIPÖYTÄ, NÄKKILEIPÄ, TÄYSJYVÄLEIPÄ JA LEVITE
L=laktoositon, M=maidoton, G= gluteeniton, Veg= vegaaninen, Voi hyvin=suolan ja sokerin
määrä maltillinen ja rasvan laatu on hyvä