



RUOKALISTA KOULUT **9. - 13.2.**

MAANANTAI

Liha-makaronilaatikko L, S

Lounas II

Pinaatti-raejuustonappeja

Tilli-kermaviilikastike G, L, S, K

Keitettyjä perunoita G, L, M, Veg, S, K,

TIISTAI

Mannapuuro L, S, K

Mehukeitto G, L, M

Lounas II

Juuressosekeitto G, L, M, Veg, S, K, Voi hyvin

Tomaatti G, L, M, Veg Palvikinkku G, L, M, Voi Hyvin Pieni ruisruutu

KESKIVIIKKO

Lohimurekepihvi G, L, S

Kurkku-kermaviilikastike G, L, S, K

Keitettyjä perunoita G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin

Lounas II

Tofu-nuudeliuoka L, M

TORSTAI

Kanakeitto G, L, S, K, Voi Hyvin

Maustekurkku Juusto, Edam 17% G, L, Voi Hyvin Hedelmä,

Lounas II

Linssikastike G, L, M, Veg

Perunamuusi G, L, S, K

PERJANTAI

Uunimakkara G, L, M, K

Perunamuusi G, L, S, K

Lounas II

Kasvis-pastavuoka L, S, K, Voi Hyvin

LISÄKSI RUOKAJUOMAT, SALAATTIPÖYTÄ, NÄKKILEIPÄ, TÄYSJYVÄLEIPÄ JA LEVITE

L=laktoositon, M=maidoton, G= gluteeniton, Veg= vegaaninen, S= Soijaton,
K=kananmunaton, Voi hyvin=suolan ja sokerin määrä maltillinen ja rasvan laatu on hyvä