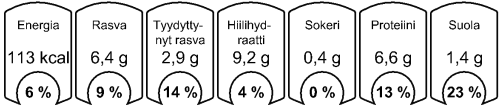


Maanantai

Lounas Koulu

Jauhelihakastike

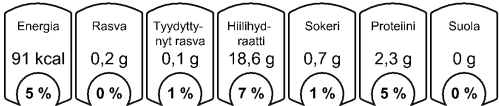
Feelia Jauhelihakastike (Vesi, naudan jauheliha (30 %) [naudanliha (Suomi), vesi, perunakuitu, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451), psyllium, hapettumisenestoaine (E300)], kastikepohja [maltodekstriini, muunnettu perunatärkkelys, maissitärkkelys, suola, kasvirasvat (palmurasva, karitevoi), väriaine (E150c), sipuli, sokeri, emulgointiaine (E451), muunnettu maissitärkkelys, happo (sitruunahappo), aromi], lihaliemijauhe (maltodekstriini, suola, liha-aromi, sipuli, sokeri), jodioitu suola, sipulijauhe, maustepippuri.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keitettyjä perunoita

Aineosat: Peruna, annosperuna, kuorittu, 10kg (Peruna, hapettumisenestoaine natriumdiSULFIITTI (E223)) (rikkidioksidi)

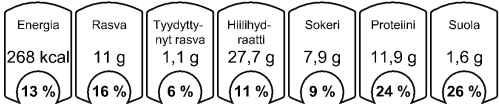


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Seitan-pastavuoka

Feelia Kasvislasagnette (Vesi, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, aromi, väri (E160a)], tomaattimurska, pasta (täysjyvädurumVEHNÄ), soijarouhe 4,5 % [SOIJA, väri (E150d)], porkkana, sipuli, rapsiöljy, sokeri, jodioitu suola, basilika, mustapippuri.) (**gluteeni, maito, soijapapu, vehnä**)

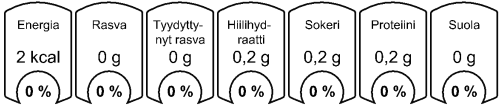


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti

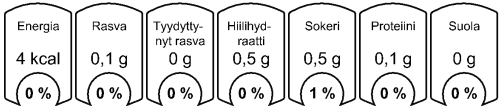
Aineosat: Jäävuorisalaatti, suikale (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

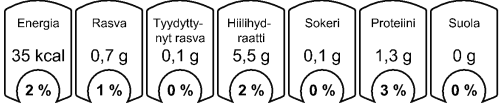
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Maissi

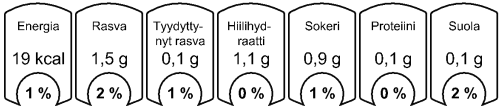
Aineosat: Maissi, jyvä, säilyke



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

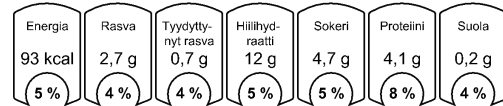
Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Maito, margariini, näkkileipä

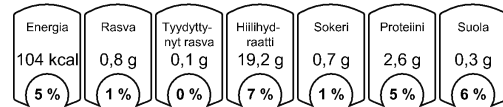
Maito, rasvaton (MAITO, D-vitamiini.) (**maito**), Näkkileipä, Vaasan koulunäkki, 4x1,1kg (TäysjyväRUISjauho 76 %, lestyRUISjauho, vesi, suola, hiiva, emulgointiaine (E 471), jauhettu kumina. Leivontaan käytetystä viljasta 83 % täysjyväruista. Saattaa sisältää pieniä määriä seesaminsiemeniä.) (**gluteeni**, **ruis**, **seesaminsiemeni**), Keiju, margariini 60% (Rypsiöljy (42 %), vesi, kasvirasvat (SG-palmu ja kookos vaihtelevina osuuksina), suola (0,7 %), emulgointiaine (E471 kasvirasvasta), aromit, A- ja D2 vitamiini, väri (beta-karoteeni).)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Ruisleipä, pakaste, Pagar 75 g

Aineosat: Ruisleipä, pakaste, Pagar 75 g (RUIS täysjyväjauho (31%), VEHNÄjauho, vesi, RUISjauho, sikurijuurikuitu, perunahiutaleet, murskattu RUIS täysjyvä (4%), VEHNÄLESEET, RUISMALLASjauho, VEHNÄproteiini, suola, hiiva, sakeuttamisaine: guar kumi; antioksidantti: askorbiinihappo.) (**gluteeni**, **ruis**, **vehnä**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tiistai

Lounas koulu

Mannapuuro

Vesi, Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Mannasuurimo, vaalea, 1 kg (VEHNÄ.) (**gluteeni**, **vehnä**), Suola (Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535))

Energia	Rasva	Tyydyt- nyt rasva	Hiilihyd- raatti	Sokeri	Proteiini	Suola
235 kcal	11,8 g	1,2 g	26,6 g	2 g	4,8 g	0,7 g
(12 %)	(17 %)	(6 %)	(10 %)	(2 %)	(10 %)	(11 %)

Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Mehukeitto

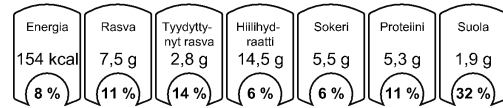
Vesi, Sekamehu, Marja-ja hedelmätärkkelys (Muunnettu tapiokatärkkelys (100%).)

Energia	Rasva	Tyydyt- nyt rasva	Hiilihyd- raatti	Sokeri	Proteiini	Suola
23 kcal	0 g	0 g	5,6 g	3,2 g	0 g	0 g
(1 %)	(0 %)	(0 %)	(2 %)	(4 %)	(0 %)	(0 %)

Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Juustoinen kasvissosekeitto

Feelia Juustoinen kasvissosekeitto (Vesi, peruna, porkkana, palsternakka, SELLERI, laktoositon kasvirasvavalmiste [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (E160a)], laktoositon sulatejuusto 7 % (Suomi) [vesi, JUUSTO, VOI, sulatesuolat (E452, E339), sakeuttamisaine (E1442), säilöntäaine (E200)], sipuli, SOIJAAisolaatti, , kasvisliemijauhe [suola, maltodekstriini, kasvisjauhe (sipuli, palsternakka, porkkana, purjosipuli), luontainen aromi], jodioitu suola, valkopippuri.) (**maito**, **selleri**, **soijapapu**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Keittokinkku

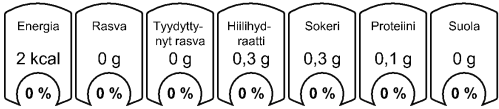
Aineosat: Keittokinkku, viipale 350g (viljaporsaan kinkku (68 %), vesi, stabilointiaineet (E 1412, E 450), jodioitu suola, sakeuttamisaineet (ksantaanikumi, E 407a), dekstroosi, hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Viljaporsaanlihan alkuperä Suomi)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tomaatti

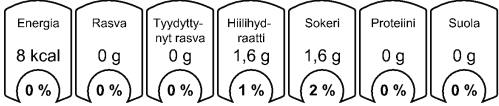
Aineosat: Tomaatti, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Hedelmä, kausi

Aineosat: Hedelmä, kausi



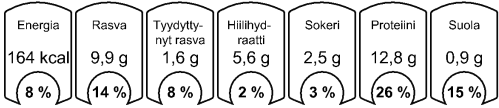
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keskiviikko

Lounas koulu

Butter chicken pata

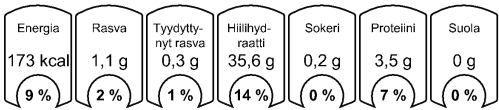
Broileri, paistisuikale, kypsä, Vesi, Tomaattimurska, 2,5kg, Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Sipuli, kuutio, pakaste, Tomaattipyre (Tomaattia 99,5 %, suola), Rapsiöljy, Maissitärkkelys (Maissitärkkelys (EU)), Valkosipuli, rouhittu, pakaste, Kanaliemijauhe (Suola, aromi, glukoosi, maltodekstriini, sipuli, rapsiöljy, valkosipuli, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), mustapippuri, kurkuma), Mausteseos intialainen garam masala (Korianteri, inkivääri, juustokumina, kardemumma, mustapippuri, paprika, sipuli, kaneli, cayenne, neilikka, valkosipuli), Inkivääri, jauhettu (inkivääri), Suola (Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535)), Juustokumina (Juustokumina.), Chilirouhe, kuiva (Chilipippuri.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Höyrytetty täysjyväriisi

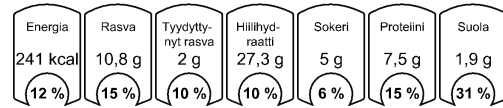
Vesi, Riisi, täysjyvä



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Välimeren kasviskiusaus

Välimeren kasviskiusaus (Peruna, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (E160a)], porkkana, laktoositon juustovalmiste 5 % [pastöroitu MAITO (Suomi), juoksute, suola, säilöntäaine (E202)], paprika, linssi, sipuli, purjo, suolaliemi, kasvisliemivalmiste [vesi, porkkanamehu, sipulimehu, purjosipulimehu, suola, hiivauute, sokeri, aromi, palsternakka, muunnettu tärkkelys, sakeuttamisaine (E415), happo (E330), valkosipuli, auringonkukkaöljy], umami (suola, maltodekstriini, hiivauute, palmurasva, sipulijauhe, valkosipulijauhe, neilikka, voitatti, luontainen aromi, laakerinlehtijauhe), jodioitu suola, maustepippuri, rakuuna.) (**maito**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Jäävuori-kiinankaalisalaattia

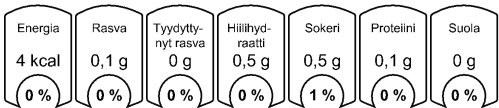
Kiinankaali, Jäävuorisalaatti, suikale, 1kg (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

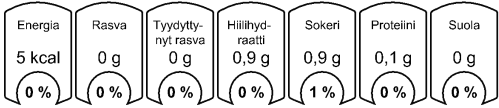
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Punajuuret

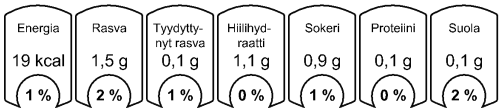
Aineosat: Etikkapunajuuri, kuutio (Punajuuri, vesi, sokeri, happo (etikkahappo), säilöntäaine (kaliumsorbaatti), neilikka-aromi.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



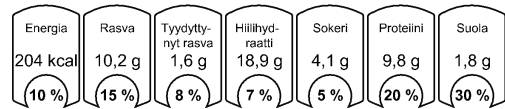
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Torstai

Lounas koulu

Lohikeitto

Peruna, kuutio, kypsä, 15mm (Peruna 100%), Vesi, Porkkana, kuutio, pakaste, Lohi, kuutio, pakaste (LOHI) (**kala**), Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Sipuli, kuutio, pakaste, Kalaliemijauhe (Suola, aromit (KALA, ÄYRIÄISET), maltodekstriini,maissitärkkelys, sipuli, rapsiöljy, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), porkkana, rosmariini, tilli, laakerinlehti, mustapippuri) (**kala**, **äyriäiset**), Maissitärkkelys (Maissitärkkelys (EU)), Suola (Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535)), Tilli, kuivattu (tilli), Maustepippuri jauhettu (maustepippuri)

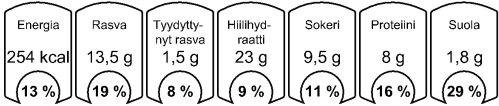


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Linssikeitto

Feelia Linssikeitto (Vesi, tomaattimurska, punainen linssi 9 %, paistettu sipuli [sipuli, kasviöljy (rypsi ja/tai auringonkukka)], rapsiöljy, aromiöljy [rypsiöljy, emulgointiaine (E322), aromi, väri (E160a)], tomaattipyree, kookoskerma (kookosuute, vesi), jodioitu suola, sokeri, valkosipuli, inkivääri, väkiviinaetikka, sitruunamehutiiviste, juustokumina, chili, paprikajauhe, korianteri, kumina, kurkuma, oregano, sipulijauhe, valkosipulijauhe, cayennepippuri, mustapippuri, timjami.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Juusto, Edam 17%

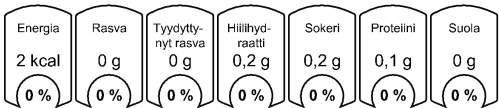
Aineosat: Juusto, Edam 17%, viipale, 1kg (pastöroitu MAITO, suola, hapate.) (**maito**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kurkku

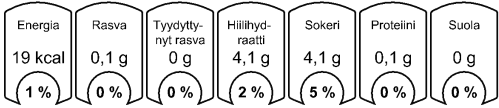
Aineosat: Kurkku, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Hedelmä, kausi

Aineosat: Hedelmä, kausi



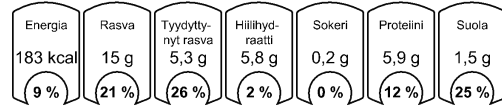
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Perjantai

Lounas Koulu

Uunimakkara

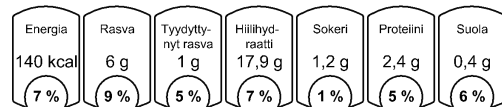
Uunimakkara, koulu (vesi, liha (viljaporsas, nauta, broileri), koneellisesti eroteltu siipikarjan- ja viljaporsaanliha (Suomi), silava, perunatärkkelys, siipikarjanrasva, jodioitu suola, kamara, perunakuitu, stabilointiaine E 450, dekstroosi, hapettumisenestoaine E 301, naudan rasva, aromit (mm. paprika), säilöntäaine natriumnitriitti. Viljaporsaan-, naudan- ja broilerinlihan alkuperä Suomi)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Perunamuusi

Peruna, muusiperuna, kuorittu, 10kg (Peruna, hapettumisenestoaine natriumdiSULFIITTI (E223)) (**rikkidioksidi**), Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Vesi, Keiju, margariini 60% (Rypsiöljy (42 %), vesi, kasvirasvat (SG-palmu ja kookos vaihtelevina osuuksina), suola (0,7 %), emulgointiaine (E471 kasvirasvasta), aromit, A- ja D2 vitamiini, väri (beta-karoteeni).), Suola (Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535))

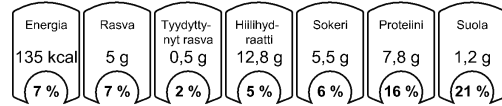


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Chili con verdura

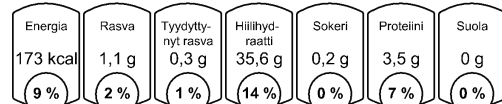
Feelia Chili con verdura (Vesi, paprika, ruskea papu, tomaattimurska, maissi, kidneypapu, rapsiöljy, sipuli, tumma soiija [SOIJA, väri (E150d)], SOIJAisolaatti, kasvisliemijauhe [suola, maltodekstriini, kasvisjauhe (sipuli, palsternakka, porkkana, purjosipuli)], luontainen aromi], tomaattipyree, sipulijauhe, umami (suola, maltodekstriini, hiivauute, palmurasva, sipulijauhe, valkosipulijauhe, neilikka, voitatti, luontainen aromi, laakerinlehtijauhe), sokeri, jodioitu suola, paprikajauhe, muunnettu maissitärkkelys, valkosipuli, chili, mustapippuri, juustokumina) (**soijapapu**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Höyrytetty täysjyväriisi

Vesi, Riisi, täysjyvä

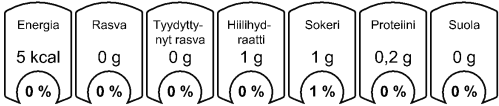


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Kaaliraaste

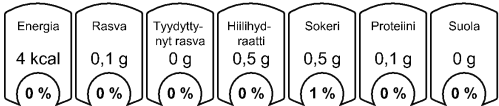
Aineosat: xValkokaali raaste (Valkokaali)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

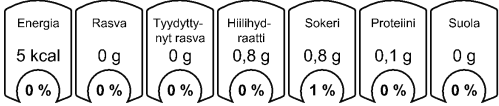
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Mandariini

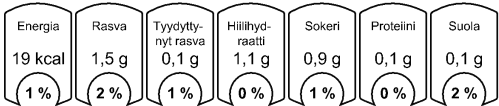
Aineosat: Mandariini, lohko, säilyke



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)