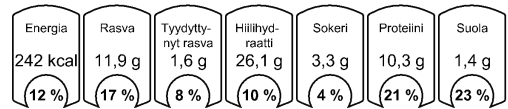


Maanantai

Lounas Koulu

Kinkkukiusaus

Peruna, suikale, kypsä (Peruna 100%), Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Palvikinkku, suikale (Kinkku (alkuperä Suomi), vesi, suola, stabilointiaineet (E450,E451), hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250).), Sipuli, kuutio, pakaste, Suola (Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535)), Persilja kuivattu, Mustapippuri rouhe (mustapippuri)

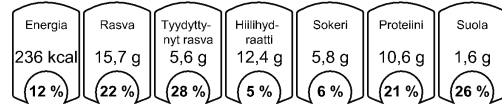


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Tofu-kormakastike

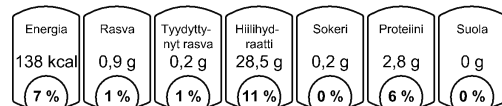
Feelia Tofu-kormakastike (Vesi, tofu 25 % [tofu (SOIJAPAVUT, vesi), rapsiöljy], gluteeniton kauravalmiste [kaurapohja (vesi, gluteeniton KAURA), rapsiöjy, stabilointiaine (E415), hapettumisestoaine (E307)], kookoskerma (kookosuute, vesi), sipuli, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, kasvisliemijauhe [suola, maltodekstriini, kasvisjauhe (sipuli, palsternakka, porkkana, purjosipuli), luontainen aromi], valkoviinietikka (sis. SULFIITTEJA), umami (suola, maltodekstriini, hiivauute, palmurasva, sipulijauhe, valkosipulijauhe, neilikka, voitatti, luontainen aromi, laakerinlehtijauhe), sitruunatäysmehu, siirappi, jodioitu suola, valkosipulirouhe, mausteet (kurkuma, korianteri, sipuli, juustokumina, curry, paprika, valkosipuli, kumina, mustapippuri).) (**kaura, rikkidioksidi, soijapapu**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Höyrytetty täysjyväriisi

Vesi, Riisi, täysjyvä



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti

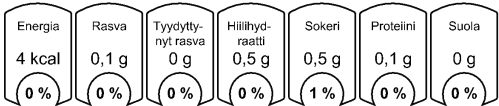
Aineosat: Jäävuorisalaatti, suikale (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

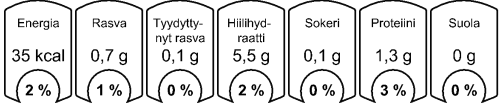
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Maissi

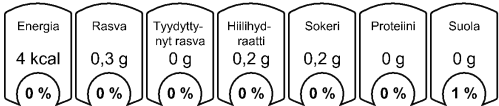
Aineosat: Maissi, jyvä, säilyke



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

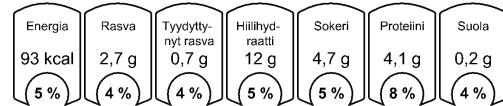
Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Maito, margariini, näkkileipä

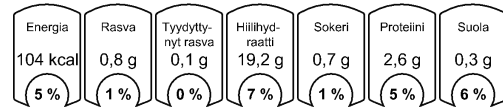
Maito, rasvaton (MAITO, D-vitamiini.) (**maito**), Näkkileipä, Vaasan koulunäkki, 4x1,1kg (TäysjyväRUISjauho 76 %, lestyRUISjauho, vesi, suola, hiiva, emulgointiaine (E 471), jauhettu kumina. Leivontaan käytetystä viljasta 83 % täysjyväruista. Saattaa sisältää pieniä määriä seesaminsiemeniä.) (**gluteeni**, **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**)



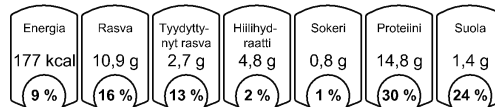
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tiistai

Lounas Koulu

Keltainen kalakastike

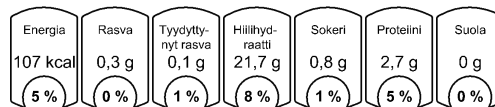
Sei-lohikuutio, pakaste (SEITI MSC (Pollachius virens lot.) 60%, LOHI (Salmo salar) 40%) (**kala**), Vesi, Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Aimo Sulatejuustosanko (vesi, JUUSTO, VOI, sulatesuolat (E452, E339), muunnettu tärkkelys, säilöntäaine (E200).) (**maito**), Sitruunamehutiiviste, Tärkkelys, kylmäliukoinen (Muunnettu perunatärkkelys, perunatärkkelys, maltodekstriini, sakeuttamisaine (guarkumi), auringonkukkaöljy.), Maissitärkkelys (Maissitärkkelys (EU)), Suola (Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535)), Mustapippuri rouhe (mustapippuri), Ruohosipuli, kuiva, Tilli, kuivattu (tilli), Kurkuma



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keitettyjä perunoita

Peruna, annosperuna, kuorittu, 10kg (Peruna, hapettumisenestoaine natriumdīsULFIITTI (E223)) (**rikkidioksidi**)

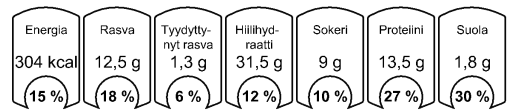


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Soijalasagnette

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**)

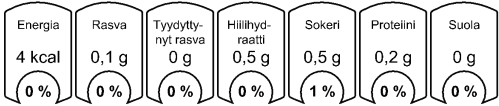


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Kiinankaali

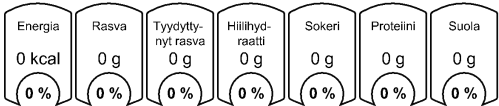
Aineosat: Kiinankaali



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 2

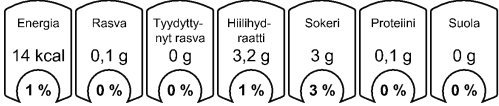
Aineosat: Kasvis, kausi 2



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kurpitsapikkelsi

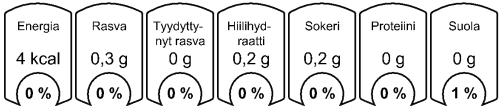
Aineosat: Kurpitsapikkelsi (Kurpitsa, vesi, sokeri, sitruunatäysmehutiiviste, appelsiinitäysmehutiiviste, happo (sitruunahappo), pomeranssinkuori, appelsiiniaromi.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



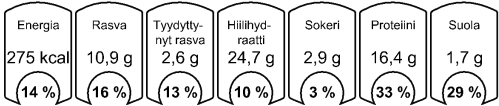
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keskiviikko

Lounas Koulu

Liha-makaronilaatikko

Feelia Liha-makaronilaatikko (Vesi, suomalainen broileri-nautajauheliha 15 % [broilerin liha, naudanliha, vesi, jodioitu suola), täysjyvämakaroni (täysjyvädurumVEHNÄjauho, durumVEHNÄjauho, vesi), laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, aromi, väri (E160a)], suomalainen kananmunamassa (pastöroitu KANANMUNA, vesi, suola), sipuli, jodioitu suola, lihaliemijauhe (maltodekstriini, suola, liha-aromi, sipuli, sokeri), valkopippuri.) (**gluteeni, maito, muna, vehnä**)

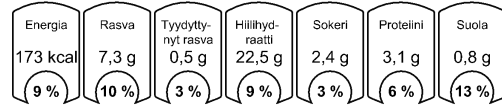


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Kasvispuikko

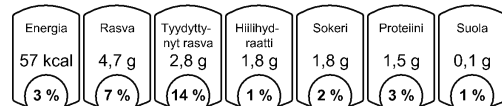
Vegepuikko (Kasvikset (maissi, porkkana, herne) 41 %, vesi, korppujauho (VEHNÄJAUHO, vesi, hiiva, suola), rapsiöljy, perunahiutale, VEHNÄJAUHO, perunatärkkelys, suola, sipulijauhe, hernetärkkelys, kurkuma.) (**gluteeni**, **vehnä**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tilli-kermaviilikastike

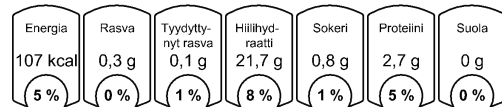
Kermaviili laktoositon (pastöroitu KERMA, hapate) (**maito**),
Sitruunamehutiiviste, Tilli, kuivattu (tilli)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keitettyjä perunoita

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

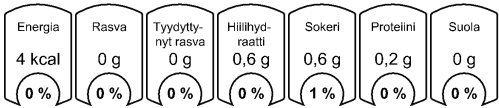


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

jäävuori-valkokaalisalaattia

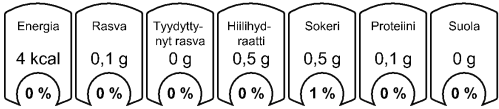
Valkokaali, tuore (Valkokaali), Jäävuorisalaatti, suikale, 1kg
(Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

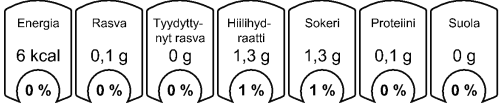
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Ananas

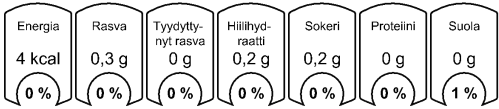
Aineosat: Ananaspala, mehussa, säilyke (Ananas, ananasmehu.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



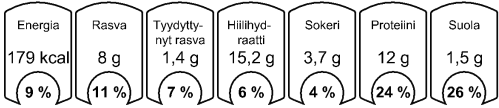
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Torstai

Lounas Koulu

Kanakeitto

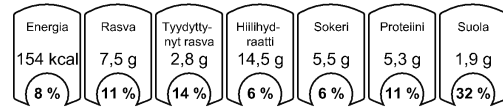
Vesi, Peruna, kuutio, kypsä, 15mm (Peruna 100%), Broileri, paistisuikale, kypsä, Porkkana, kuutio, pakaste, Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Sipuli, kuutio, pakaste, Kanaliemijauhe vähäsuolainen (Suola, aromi, glukoosi, maltodekstriini, sipuli, rapsiöljy, valkosipuli, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), mustapippuri, kurkuma), Maissitärkkelys (Maissitärkkelys (EU)), Kurkuma



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

Juusto, Edam 17%

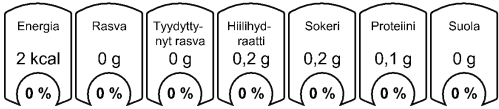
Aineosat: Juusto, Edam 17%, viipale, 1kg (pastöroitu MAITO, suola, hapate.) (**maito**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kurkku

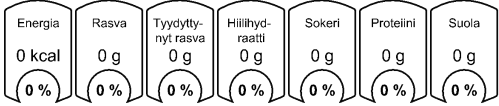
Aineosat: Kurkku, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Hedelmä, kausi

Aineosat: Hedelmä, kausi



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Perjantai

Lounas Koulu

Lihapyörykkä

Lihapyörykkä (Koneellisesti erotettu broilerinliha (Suomi), naudanliha (Suomi), peruna, korppujauho (VEHNÄjauho, suola), vesi, sipuli, mausteet (mm. mustapippuri, valkosipuli, korianteri, inkivääri), perunakuitu, glukoosi, kasviöljy (rypsi, rapsi), perunatärkkelys, jodioitu suola, naudanrasva, naudan sidekudos, aromit (mm. valkopippuri). Lihapitoisuus 13 %. Liha ja lihaan verrattavat valmistusaineet 57 %.) (**gluteeni**, **vehnä**)

Energia	Rasva	Tyydyt- tyt rasva	Hiilihy- draatti	Sokeri	Proteiini	Suola
255 kcal	15,7 g	5,2 g	15,7 g	2 g	11,8 g	1,2 g
13 %	22 %	26 %	6 %	2 %	24 %	20 %

Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kermainen ruskeakastike

Feelia Kermainen ruskeakastike 4x2,5 kg (Vesi, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, aromi, väri (E160a)], kastikepohja [muunnettu perunatärkkelys, maissitärkkelys, maltodekstriini, aromit, kasvirasvajauhe (aringonkukkaöljy, tärkkelyssiirappi), sipuli ja paahdettu sipuli, sokeri, suola, väri (E150c), rapsiöljy], laktoositon KERMA (Suomi), kastikepohja [maltodekstriini, maissitärkkelys, suola, sokeri, liha-aromi, kasvirasvajauho (aringonkukka), tomaattijauhe, väri (E150c), rapsiöljy, naudanlihauute, sipuli, mustapippuri, lipstikka, laakerinlehti], aromiöljy [rypsiöljy, aromi, väri (E160a)], väri (E150c).) (**maito**)

Energia	Rasva	Tyydyt- tyt rasva	Hiilihy- draatti	Sokeri	Proteiini	Suola
37 kcal	2,2 g	0,6 g	4 g	0,5 g	0,3 g	0,4 g
2 %	3 %	3 %	2 %	1 %	1 %	7 %

Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keitettyjä perunoita

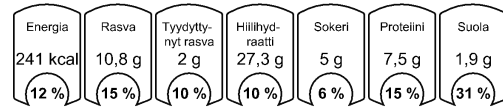
Peruna, annosperuna, kuorittu, 10kg (Peruna, hapettumisenestoaine natriumdiSULFIITTI (E223)) (**rikkidioksidi**)

Energia	Rasva	Tyydyt- tyt rasva	Hiilihy- draatti	Sokeri	Proteiini	Suola
107 kcal	0,3 g	0,1 g	21,7 g	0,8 g	2,7 g	0 g
5 %	0 %	1 %	8 %	1 %	5 %	0 %

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

Jäävuorisalaatti

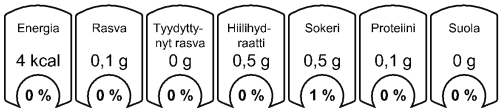
Aineosat: Jäävuorisalaatti, suikale (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

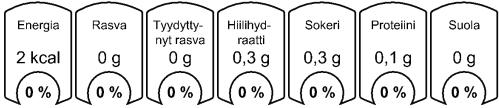
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kesäkurpitsa

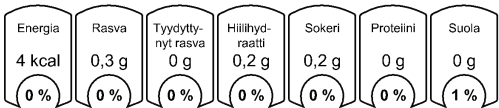
Aineosat: Kesäkurpitsa



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)