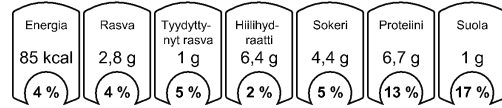


Maanantai

Lounas koulu

Bolognesekastike

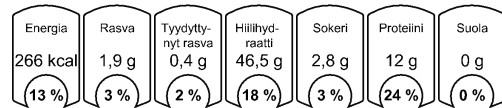
Vesi, Pizzakastike (Tomaatti, suola, happamuudensäätöaine (sitruunahappo E330).), Jauheliha, nauta-broileri, kypsä (suomalainen broilerinliha 73%, suomalainen naudanliha 26%, vesi, jodioitu suola.), Porkkana, suikale, pakaste (Porkkana (4x6x65 mm)), Sipuli, kuutio, pakaste, Valkosipuli, rouhittu, pakaste, Lihaliemijauhe, Maissitärkkelys (Maissitärkkelys (EU)), Sokeri, kide (Sokeri), Basilika, kuivattu (Basilika), Oregano, kuiva, Mustapippuri rouhe (mustapippuri), Soijakastike



Keski-ikäisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Täysjyväpasta

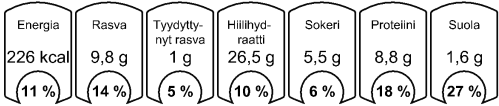
Vesi, Pasta, tumma, fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä kauraa, ruista.) (**gluteeni, kaura, ruis, vehnä**)



Keski-ikäisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasviskiusaus

Feelia Kasviskiusaus (Peruna, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (E160a)], porkkana, seitan [VEHNÄGLUTEENI, vesi, sipuli, peruna, maissijauho, rapsiöljy, paprika, herkkusieni, soijakastike (vesi, SOIJAPROTEIINIhydrolysaatti, suola), jodioitu suola, tomaattipyree, porkkana, valkosipuli, chili, juustokumina, oregano], paprika, sipuli, purjosipuli, umami (suola, maltodekstriini, hiivauute, palmurasva, sipulijauhe, valkosipulijauhe, neilikka, voitatti, luontainen aromi, laakerinlehtijauhe), jodioitu suola, kasvisliemijauhe (suola, maltodekstriini, kasvisjauhe, (sipuli, palsternakka, porkkana, purjosipuli), luontainen aromi], mustapippuri, rakuuna.) (**gluteeni, maito, soijapapu, vehnä**)

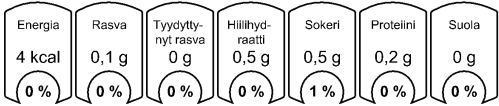


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Kiinankaali

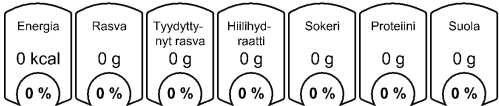
Aineosat: Kiinankaali



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 2

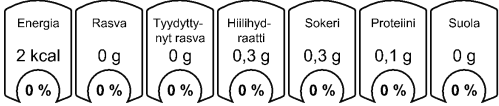
Aineosat: Kasvis, kausi 2



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tomaatti

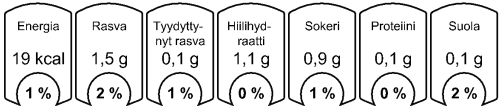
Aineosat: Tomaatti, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

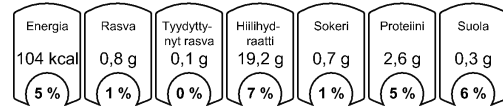
Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Ruisleipä, pakaste, Pagar 75 g

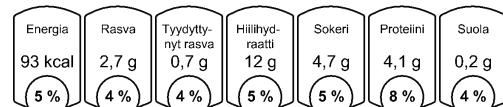
Aineosat: Ruisleipä, pakaste, Pagar 75 g (RUIS täysjyväjauho (31%), VEHNÄjauho, vesi, RUISjauho, sikuriuurikuitu, perunahiutaleet, murskattu RUIS täysjyvä (4%), VEHNÄLESEET, RUISMALLASjauho, VEHNÄproteiini, suola, hiiva, sakeuttamisaine: guar kumi; antioksidantti: askorbiinihappo.) (**gluteeni, ruis,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



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

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).)



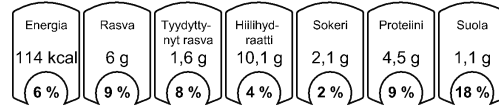
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tiistai

Lounas koulu

Nakkistoganoff

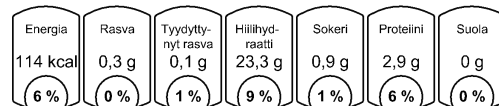
Vesi, Nakki, pala, tuore (suomalainen broilerinliha, vesi, suomalainen koneellisesti erotettu broilerinliha, perunajauho, suomalainen broilerin nahka, mineraalisuola (natrium- ja kaliumkloridi), perunakuitu, happamuudensäätöaineet (kaliumlaktaatti, E261), dekstroosi, aromit (mm. savu), mausteet (mm. inkivääri, paprika, piparjuuri), stabilointiaine (E450), hapettumisenestoaine (askorbiinihappo), säilöntäaine (E250).), Sipuli, kuutio, pakaste, Tomaattipyre (Tomaattia 99,5 %, suola), Maustekurkku kuutio, Maissitärkkelys (Maissitärkkelys (EU)), Aimo Muunnettu maissitärkkelys snowflake (Modifioitu maissitärkkelys.), Sinappi (Vesi, sokeri, SINAPINSIEMEN, etikka, jodioitu suola (2,5 %), rypsiöljy, elintarvikeväri (sokerikulööri), säilöntäaine (natriumbentsoaatti) ja valkopippuri.) (**sinappi**), Kanaliemijauhe (Suola, aromi, glukoosi, maltodekstriini, sipuli, rapsiöljy, valkosipuli, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), mustapippuri, kurkuma), Rypsiöljy, Paprika jauhe, kuiva (Paprika.), Valkopippuri, jauhettu (Valkopippuri)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keitettyjä perunoita

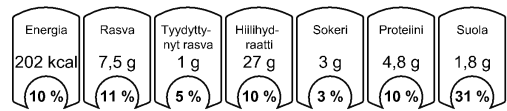
Peruna, annosperuna, kuorittu, 10kg (Peruna, hapettumisenestoaine natriumdiSULFIITTI (E223)) (**rikkidioksidi**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Metsäsienikiusaus

Feelia Metsäsienikiusaus (Peruna, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (E160a)], sieniseos (13 %) [haaparausku, kangasrousku, herkkusieni, osterivinokas, vesi, suola, happamuudensäätöaine (E330)], sipuli, jodioitu suola, mustapippuri, timjami.) (**maito**)

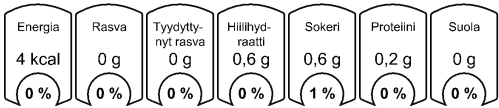


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

jäävuori-valkokaalisalaattia

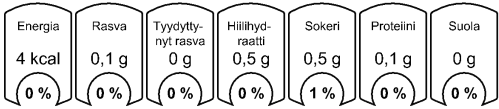
Valkokaali, tuore (Valkokaali), Jäävuorisalaatti, suikale, 1kg
(Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kurkku

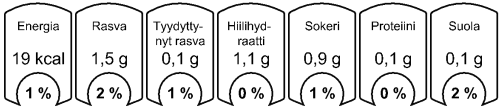
Aineosat: Kurkku, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



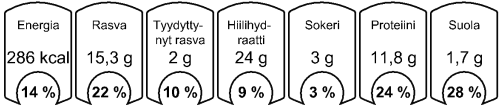
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keskiviikko

Lounas koulu

Lohikiusaus

Feelia Lohikiusaus (Peruna, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton
MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja
tapiokatärkkelys, aromi, väri (E160a)], LOHI tai KIRJOLOHI 17 %
(Norja, Ruotsi tai Suomi), sipuli, purjosipuli, jodioitu suola,
mustapippuri, tilli. Tuote saattaa sisältää ruotoja.) (**kala,** **maito**)

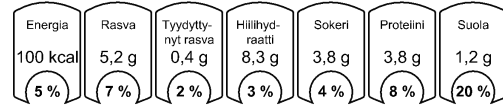


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Hernerouhebolognese

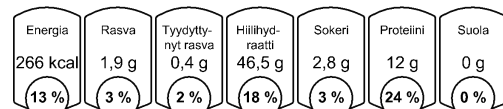
Hernerouhebolognese (Vesi, porkkana, sipuli, tomaattipyree, herneproteiinirouhe, rapsiöljy, muunnettu maissitärkkelys, valkosipuli, kasvisliemijauhe (suola, luontainen aromi, maltodekstriini, sokeri, maissitärkkelys, porkkana, sipuli, tomaatti, purjo, rypsiöljy, persilja, mustapippuri), jodioitu suola, sokeri, paprikajauhe, basilika, mustapippuri, oregano.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Täysjyväpasta

Vesi, Pasta, tumma,fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä kauraa, ruista.) (**gluteeni, kaura, ruis, vehnä**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti

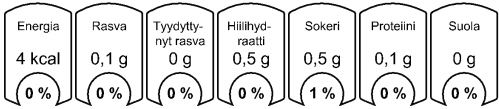
Aineosat: Jäävuorisalaatti, suikale (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

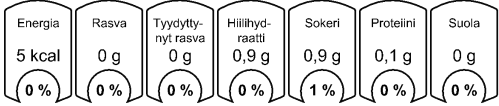
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Punajuurikuutio

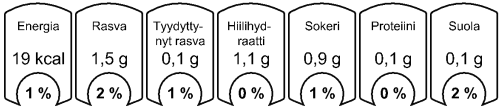
Aineosat: Etikkapunajuuri, kuutio (Punajuuri, vesi, sokeri, happo (etikkahappo), säilöntäaine (kaliumsorbaatti), neilikka-aromi.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



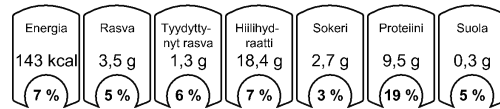
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Torstai

Lounas koulu

Jauhelihakeitto

Peruna, kuutio, kypsä, 15mm (Peruna 100%), Vesi, Jauheliha, nauta-broileri, kypsä (suomalainen broilerinliha 73%, suomalainen naudanliha 26%, vesi, jodioitu suola.), Keittojuures, selleritön (Porkkana, lanttua, purjo, palsternakka.), Sipuli, kuutio, pakaste, Persilja hienonnettu, Lihaliemijauhe vähäsuolainen, Paprika jauhe, kuiva (Paprika.)

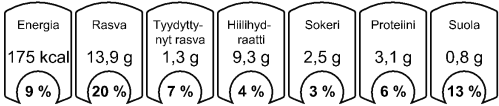


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Pinaattikeittoa

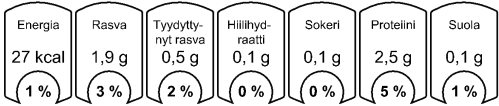
Vesi, Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Pinaatti hienonnettu pakaste, Vehnäjauho, puolikarkea, 2kg (VEHNÄ ja jauhonparanne (askorbiinihappo)) (**gluteeni**, **vehnä**), Suola (Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535)), Muskottipähkinä jauhettu, Valkopippuri, jauhettu (Valkopippuri)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kananmuna puolikas

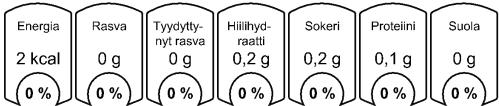
Aineosat: Kananmuna keitetty kuorittu



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kurkku

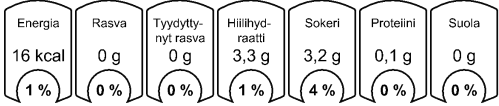
Aineosat: Kurkku, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Hedelmä, kausi

Aineosat: Hedelmä, kausi



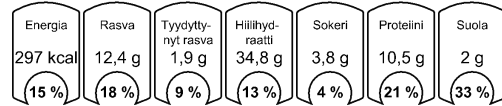
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Perjantai

Lounas koulu

Kanapastavuoka

Feelia Kanapasta (Vesi, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, aromi, väri (E160a)], broilerin liha 15 % [broilerin reisipala (Suomi), vesi, jodioitu suola, stabilointiaine (E450, E451), dekstroosi, maltodekstriini, aromi], gluteeniton pasta [riisi, maissi, perunatärkkelys, vesi], sipuli, muunnettu maissitärkkelys, kanaliemijauhe (maltodekstriini, suola, luontainen aromi, sipuli, jauhettu kananliha), sokeri, sitruunamehu, jodioitu suola, rapsiöljy, curryjauhe, rakuuna, kurkuma, persilja, mustapippuri) (**maito**)

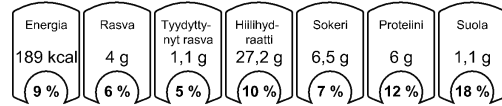


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Porkkana-kasvispyörykkä

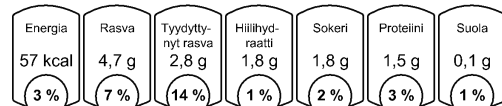
Porkkana-kasvispyörykkä (Porkkana 53 %, kikherne, perunahiutale, perunakuitu, sipuli, muunnettu maissitärkkelys, jodioitu suola, sakeuttamisaine (E466), sokeri, mustapippuri. Kasvispitoisuus 92 %.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tilli-kermaviilikastike

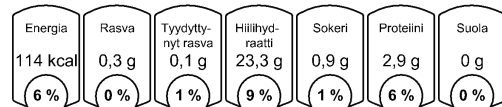
Kermaviili laktoositon (pastöroitu KERMA, hapate) (**maito**),
Sitruunamehutiiviste, Tilli, kuivattu (tilli)



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-kiinankaalisalaattia

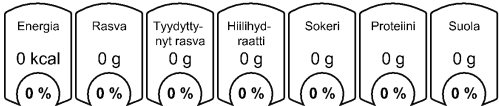
Kiinankaali, Jäävuorisalaatti, suikale, 1kg (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 2

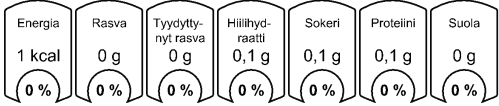
Aineosat: Kasvis, kausi 2



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kurkku

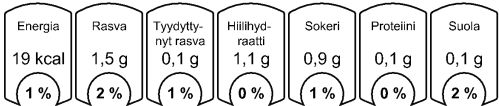
Aineosat: Kurkku, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)