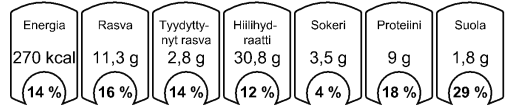


Maanantai

Lounas Koulu

Kebabkiusaus

Feelia Kebabkiusaus (Peruna, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (E160a)], kebabliha (12 %) [naudanliha (EU), vesi, SOIJAPROTEIINI VALMISTEET, mausteet (mustapippuri, korianteri, sipuli, juustokumina), suola, perunakuitu, hiivauute, sakeuttamisaine (E407), sokeri, stabilointiaineet (E451, E452), hapettumisenestoaine (E300)], sipuli, kebabkastike [vesi, rapsiöljy, tomaattipyree, sokeri, punaviinietikka, muunnetut tärkkelykset (vahamaissi, peruna), suola, mausteet (cayenne, paprika, sipuli, mustapippuri, curry (SINAPINSIEMEN), chili), emulgointiaine (E322), happamuudensäätöaine (E330), säilöntäaineet (E202, E211) aromit (kurkuma, chili, sitruuna)], jodioitu suola, muunnettu maissitärkkelys, mustapippuri.) (**maito, sinappi, soijapapu**)

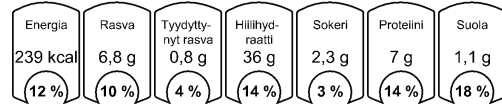


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Pinaattiohukainen

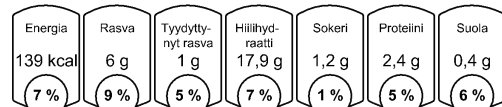
Pinaattiohukainen (VEHNÄJAUHO, vesi, pinaatti 16 % (EU), vapaan kanan KANANMUNA (Suomi), margariini (rapsiöljy, suola), VEHNÄ- ja riisitärkkelys, dekstroosi, sokeri, jodioitu suola, auringonkukkaöljy, VEHNÄ- ja MAITOPROTEIINI, nostatusaineet (E 450, E 500), aromit. Saattaa sisältää pieniä määriä ruista, kauraa ja ohraa) (**gluteeni, kaura, maito, muna, ohra, ruis, vehnä**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Perunamuusi

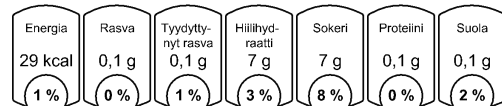
Peruna, muusiperuna, kuorittu, 10kg (Peruna, hapettumisenestoaine natriumdiSULFIITTI (E223)) (**rikkidioksidi**), Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnettu tärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Vesi, Keiju, margariini 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)

Puolukkahillo

Aineosat: Hillo, puolukka (Puolukka 35% (EU ja muu kuin EU) , vesi, sokeri, sakeuttamisaine (pektiini), säilöntäaineet (kaliumsorbaatti, natriumbentsoaatti).)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti

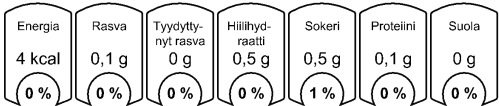
Aineosat: Jäävuorisalaatti, suikale (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

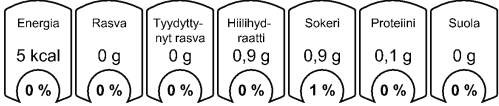
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Punajuuri

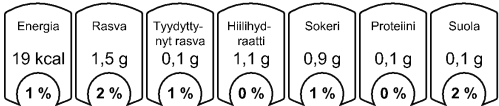
Aineosat: Etikkapunajuuri, kuutio (Punajuuri, vesi, sokeri, happo (etikkahappo), säilöntäaine (kaliumsorbaatti), neilikka-aromi.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

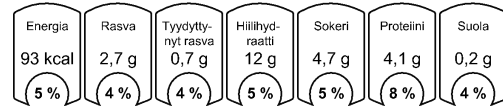
Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Maito, margariini, näkkileipä

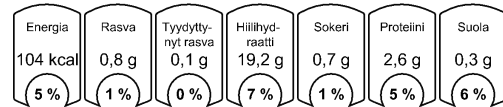
Maito, rasvaton (MAITO, D-vitamiini.) (**maito**), Näkkileipä, Vaasan koulunäkki, 4x1,1kg (TäysjyväRUISjauho 76 %, lestyRUISjauho, vesi, suola, hiiva, emulgointiaine (E 471), jauhettu kumina. Leivontaan käytetystä viljasta 83 % täysjyväruista. Saattaa sisältää pieniä määriä seesaminsiemeniä.) (**gluteeni**,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



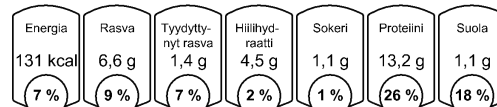
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tiistai

Lounas koulu

Broileri-currykastike

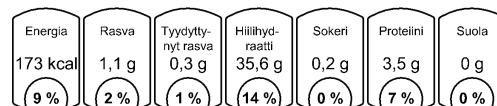
Vesi, Broileri, paistisuikale, kypsä, Kerma, ruoka, sydän 15% L (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnettu tärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).) (**maito**), Sipuli, kuutio, pakaste, Maissitärkkelys (Maissitärkkelys (EU)), Kanaliemijauhe vähäsuolainen (Suola, aromi, glukoosi, maltodekstriini, sipuli, rapsiöljy, valkosipuli, happamuudensäättöaine (sitruunahappo), mustapippuri, kurkuma), Curry (Kurkuma, maissitärkkelys, chili, jodioitu suola 6%, sokeri, korianteri, kardemumma, fenkoli, valkosipuli, piparjuuri, laakerinlehti, curryaromi), Valkosipulijauhe, Sokeri, kide (Sokeri)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Höyrytetty täysjyväriisi

Vesi, Riisi, täysjyvä

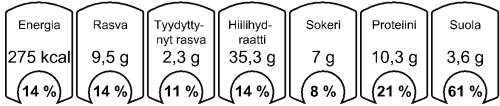


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Vegelasagne

Feelia Vegelasagne (Vesi, tomaattimurska, pasta [DURUMVEHNÄ, vesi], VEHNÄjauho, oranssi porkkana, keltainen porkkana, sipuli, laktoositon KERMA (Suomi), rapsiöljy, teksturoitu VEHNÄproteiini, kasvisliemijauhe [suola, maltodekstriini, kasvisjauhe (sipuli, palsternakka, porkkana, purjosipuli), luontainen aromi], umami (suola, maltodekstriini, hiivauute, palmurasva, sipulijauhe, valkosipulijauhe, neilikka, voitatti, luontainen aromi, laakerinlehtijauhe), tomaattipyree, sipulijauhe, jodioitu suola, sokeri, valkosipuli, valkosipulijauhe, mustapippuri, basilika, oregano, valkopippuri.) (**gluteeni**, **maito**, **vehnä**)

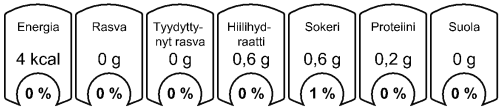


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

jäävuori-valkokaalisalaattia

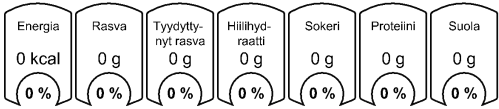
Valkokaali, tuore (Valkokaali), Jäävuorisalaatti, suikale, 1kg
(Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 2

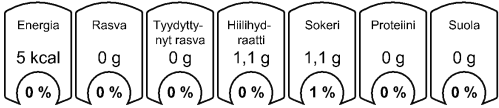
Aineosat: Kasvis, kausi 2



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Ananas

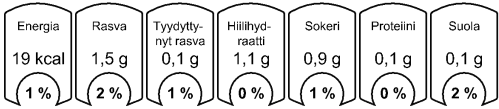
Aineosat: Ananas, murska, säilyke



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



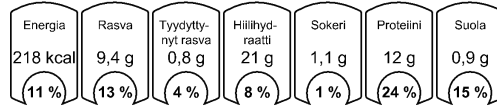
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keskiviikko

Lounas koulu

Kalapuikko

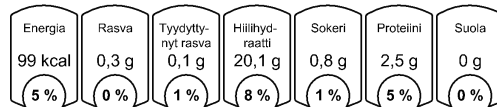
Kalapuikko, pakaste, 5kg (ALASKANSEITI* (Theragra chalcogramma) 58 %, VEHNÄJAUHO, rapsiöljy, vesi, perunatärkkelys, suola, mausteet (paprika, kurkuma), hiiva ja KALAÖLJY (ANJOVIS- ja SARDIINIÖLJY, E-vitamiini, luontainen aromi (rosmariini)). Suolapitoisuus 0,88 %.*Pyydetty Pohjoiselta Tyyneltämereltä.)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keitettyjä perunoita

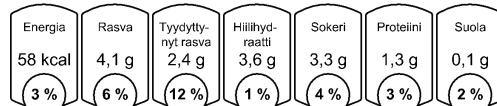
Peruna, annosperuna, kuorittu, 10kg (Peruna, hapettumisenestoaine natriumdiSULFIITTI (E223)) (**rikkidioksidi**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kurkku-kermaviilikastike

Kermaviili laktoositon (pastöroitu KERMA, hapate) (**maito**), Kurkkusalaatti, sinappi, 3 kg (Kuutioitu kurkku (50%), vesi, sokeri, etikka, SINAPINSIEMEN, sipuli, maissitärkkelys, punainen paprika, suola, aromit,,säilöntäaine (E211) ja väri (E160a).) (**sinappi**), Mustapippuri rouhe (mustapippuri), Tilli, kuivattu (tilli)

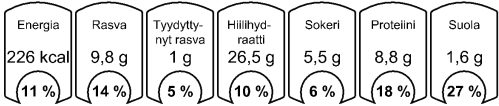


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

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

Jäävuori-kiinankaalisalaattia

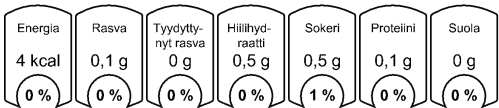
Kiinankaali, Jäävuorisalaatti, suikale, 1kg (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

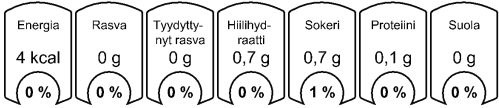
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Vesimeloni

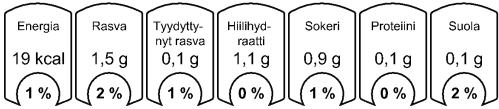
Aineosat: Vesimeloni



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



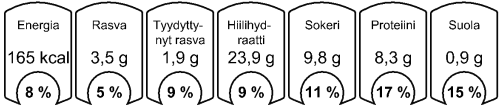
Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Torstai

Lounas koulu

Ohrasuurimopuuro

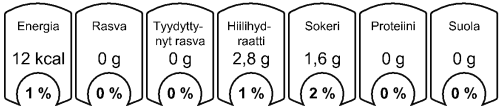
Maito, kevyt (MAITO, D-vitamiini.) (**maito**), Ohrasuurimo, Suola
(Suola, jodi (2,5 mg/100g), paakkuuntumisenestoaine (E535))



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Mehukeitto

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

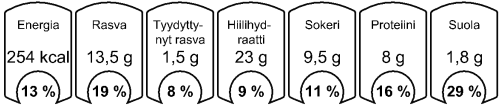


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

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%

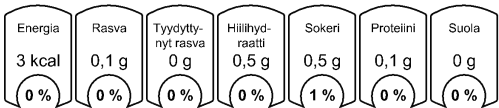
Aineosat: Juusto, Edam 17%, viipale, Valio, 1kg (pastöroitu MAITO, suola, hapate.) (**maito**)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Tomaatti

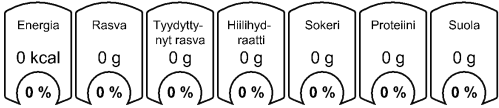
Aineosat: Tomaatti, tuore



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Hedelmä, kausi

Aineosat: Hedelmä, kausi



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Perjantai

Lounas koulu

Jauhelihallasagnette

Feelia Jauhelihallasagnette (Vesi, laktoositon kasvirasvasekoite [rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, aromi, väri (E160a)], tomaattimurska, pasta (TÄYSJYVÄDURUMVEHNÄ), suomalainen naudan jauheliha (11 %) [naudanliha, vesi, perunakuitu, jodioitu suola, psyllium], sipuli, porkkana, rapsiöljy, jodioitu suola, sokeri, basilika, mustapippuri.) (**gluteeni, maito, vehnä**)

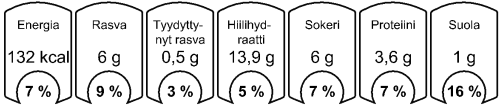
Energia	Rasva	Tyydyt- tyt rasva	Hiihihd- raatti	Sokeri	Proteiini	Suola
339 kcal	17,5 g	3,3 g	31,5 g	7,5 g	12,8 g	1,6 g
17 %	25 %	16 %	12 %	8 %	26 %	27 %

Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lounas II

Kikherne-kasviskastiketta

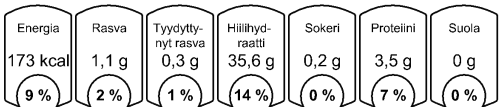
Feelia Kikherne-kasviskastike (Vesi, tomaattimurska, maissi, sipuli, kikherne, gluteeniton kauravalmiste [kaurapohja (vesi, gluteeniton KAURA), rapsiöjy, emulgointiaine (E472e), stabilointiaine (E415), hapettumisestoaine (E307)], tomaattipyree, porkkana, rapsiöljy, sokeri, jodioitu suola, muunnettu perunatärkkelys, mustapippuri, basilika. Kasvisten osuus 66 %.) **(kaura)**



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Höyrytetty täysjyväriisi

Vesi, Riisi, täysjyvä

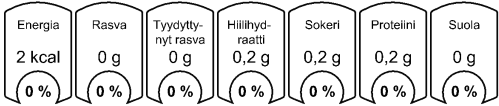


Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti

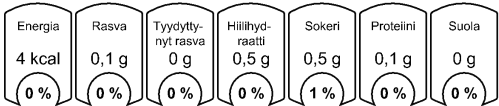
Aineosat: Jäävuorisalaatti, suikale (Jäävuorisalaatti)



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Kasvis, kausi 1

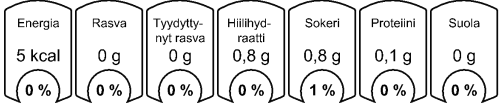
Aineosat: Kasvis, kausi 1



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Mandariini

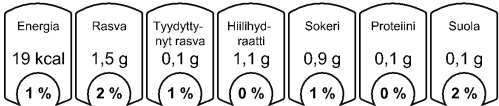
Aineosat: Mandariini, lohko, säilyke



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Salaatinkastike

Aineosat: Salaatinkastike thousand island



Keskivertoaikuisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)