

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 50 11.12 – 15.12	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Bolognesekastiketta M KM S Täysjyväpastaa Salaattipöytä	Soijabolognesea M KM VEG Täysjyväpastaa Salaattipöytä
TI	Kasvis-perunasoselaatikka L KM G Salaattipöytä	Kikherne-nuudeliuokaa M KM VEG Salaattipöytä
KE	Lihakeittoa M S G Pehmeäleipä, raejuustoa L G Tuorepala ja hedelmä	Juuressosekeittoa L KM G Pehmeäleipä, raejuustoa L G Tuorepala ja hedelmä
TO	Tonnikala-pastavuokaa L KM Salaattipöytä	Kasvis-pastavuokaa L KM Salaattipöytä
PE	Broileripyöryköitä M KM Perunamuusia L G Salaattipöytä	Kasvispyöryköitä M G Perunamuusia L G Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnt:

VL=vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton KM=kananmunaton S=sianlihaton



Tarjolla aina maito, näkkileipä ja kasvirasvavaleite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 51 18 – 22.12.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Perinteistä jauhelihakastiketta M KM S Kuitupastaa Salaattipöytä	Soijabolognesea M KM VEG Kuitupastaa Salaattipöytä
TI	JOULULOUNAS	JOULULOUNAS
KE	Broilerikiusausta L KM G Salaattipöytä	Kasviskiusausta L KM G Salaattipöytä
TO	Makkarakastiketta M KM S Keitettyjä perunoita Salaattipöytä	Soijanakkikastiketta M Keitettyjä perunoita Salaattipöytä
PE	Riisipuuroa L G Kiisseliä M G Leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Sienan kasviskeittoa M VEG Leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää

Erityisruokavaliomerkinnyt:

VL=vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton KM=kananmunaton S=sianlihaton



Tarjolla aina maito, näkkileipä ja kasvirasvavalevite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 52 25– 29.12	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	JOULULOMA 23.12.2017 – 7.1.2018	
TI		
KE		
TO		
PE		

Erityisruokavaliomerkinnyt:

VL=vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton KM=kananmunaton S=sianlihaton



Tarjolla aina maito, näkkileipä ja kasvirasvavalevite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 1 1 – 5.1	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	HYVÄÄ UUTTA VUOTTA 2018	YLÄKOULUT JA LUKIOT JOULULOMALLA 23.12 – 7.1
TI	Broilerikeittoa M G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Keltaista kasvissosekeittoa L G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
KE	TALON PÄIVÄ Salaattipöytä	Kasviskuisausta L KM G Salaattipöytä
TO	Kasviscurrya M KM G Täysjyväriisiä Salaattipöytä	Itämaista kasviskastiketta L G Täysjyväriisiä Salaattipöytä
PE	Kalapuikkoja M KM Perunamuusia L G Salaattipöytä	Vegepuikkoja M KM Perunamuusia L G Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnyt:

VL=vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton KM=kananmunaton S=sianlihaton



Tarjolla aina maito, näkkileipä ja kasvirasvavalevite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 2 8 – 12.1	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Tomaattista lohikastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä	Välimeren kasviskastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä
TI	Ohrasuurimopuuroa L Marjakiisseliä M G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Meksikon papukeittoa M G VEG Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
KE	Broileri-pastapaistosta L KM Salaattipöytä	Pinaattista kasvispastaa L KM Salaattipöytä
TO	Kalakeittoa M G Pehmeää leipää, raejuusto- munavoita, tuorepalaa, hedelmää	Juustoista kasviskeittoa L G Pehmeää leipää, raejuusto- munavoita, tuorepalaa, hedelmää
PE	Jauheliuhapöyryköitä M KM S Perunamuusia L G Salaattipöytä	Pinaattiohukaisia M, puolukkasurvosta, raejuustoa Perunamuusia L G Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnot:

VL=vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton KM=kananmunaton S=sianlihaton



Tarjolla aina maito, näkkileipä ja kasvirasvavälite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 3 15– 19.1	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Hedelmäistä broilerikastiketta M KM Täysjyväohraa Salaattipöytä	Hedelmäistä quornkastiketta M G Täysjyväohraa Salaattipöytä
TI	Tonnikalapastavuokaa L KM Salaattipöytä	Koskenlaskijan juuresvuokaa L KM G Salaattipöytä
KE	Hernekeittoa M S G Pehmeää leipää, leikkelettä, tuorepalaa, hedelmää	Kasvishernekeittoa M G VEG Pehmeää leipää, leikkelettä, tuore palaa, hedelmää
TO	Soijabolognesea M KM VEG Kuitupastaa Salaattipöytä	Tomaattista kikhernekastiketta M KM VEG Kuitupastaa Salaattipöytä
PE	Uunimakkaraa L G Perunamuusia L G Salaattipöytä	Intialaisia kasvisnuggetteja VL Perunamuusia L G Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnot:

VL=vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton KM=kananmunaton S=sianlihaaton



Tarjolla aina maito, näkkileipä ja kasvirasvavälite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 4 22 – 26.1	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Bolognesekastiketta L KM Kuitupastaa Salaattipöytä	Soijabolognesea M KM VEG Kuitupastaa Salaattipöytä
TI	Kreikkalaista kasvisvuokaa L KM G Salaattipöytä	Riian kasvisrisottoa M G VEG Salaattipöytä
KE	Lihakeittoa M S G Pehmeää leipää, raejuustoa, tuorepalaa, hedelmää	Juuressosekeittoa L KM G Pehmeää leipää, raejuustoa, tuorepalaa, hedelmää
TO	Tonnikalapastavuokaa L KM Salaattipöytä	Kasvispastapaistosta L KM Salaattipöytä
PE	Broileripyöryköitä M KM Currykastiketta L Keitetyt perunat Salaattipöytä	Kasvispyöryköitä M G Currykastiketta L Keitetyt perunat Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnyt:

VL=vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton KM=kananmunaton S=sianlihaton



Tarjolla aina maito, näkkileipä ja kasvirasvavalevite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.