

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 37 11.-15.9.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Hedelmäistä broilerikastiketta M KM Täysjyväohraa Salaattipöytä	Hedelmäistä quornkastiketta M G Täysjyväohraa Salaattipöytä
TI	Savulohikiusausta L KM G Salaattipöytä	Koskenlaskijan juuresvuokaa L KM G Salaattipöytä
KE	Hernekeittoa M S G Pehmeää leipää, sulatejuustoa, tuorepalaa, hedelmää	Kasvishernekeittoa M G Pehmeää leipää, sulatejuustoa, tuorepalaa, hedelmää
TO	Juustoista herkkusienikastiketta L KM G Keitettyjä perunoita Salaattipöytä	Tomaattista kikhernekastiketta M KM G Keitettyjä perunoita 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=sianlihaton



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

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 38 18-22.9	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Jauhelihabolognese M KM S Kuitupastaa Salaattipöytä	Soijabolognese M KM Kuitupastaa Salaattipöytä
TI	Kreikkalainen kasvisvuoka L KM G Salaattipöytä	Kasvisrisotto M G VEG Salaattipöytä
KE	Lihakeittoa M S G Ruisleipää, tuorepalaa, hedelmää	Juuressosekeittoa L KM G raejuustoa L Ruisleipää, tuorepalaa, hedelmää
TO	Tonnikala-pastavuokaa L KM Salaattipöytä	Kasvis-pastavuokaa L KM Salaattipöytä
PE	Broileripyöryköitä M KM Currykastiketta L Keitettyjä perunoita Salaattipöytä	Kasvispyöryköitä M G Currykastiketta L Keitettyjä perunoita Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnot:

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 39 25-29.9.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Savulohikastiketta L KM Kuitupastaa Salaattipöytä	Juustoista herkkusienikastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä
TI	Makkarakeitto M S G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, omenaa	Soijanakkikeitto M G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, omenaa
KE	Broilerikiusaus L KM G Salaattipöytä	Kasviskiusaus L KM G Salaattipöytä
TO	Kikherne-kookospata M G VEG Täysjyväriisi Salaattipöytä	Italialainen kasviskastike L G Täysjyväriisi Salaattipöytä
PE	Jauheliha-spagettivuoka L KM S Salaattipöytä	Soija-spagettivuokaa L KM 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 40 2-6.10.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Hovibroilerikastiketta L G Täysjyväriisiä M G Salaattipöytä Lämpimiä kasviksia	Hovikasviskastiketta L G Täysjyväriisiä M G Salaattipöytä Lämpimiä kasviksia
TI	Tomaattista kalakeittoa M G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Bataattisosekeittoa L G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
KE	Jauheliha-makaronilaatikkoo L S Salaattipöytä	Soija-makaronilaatikkoo L Salaattipöytä
TO	Mannapuuroa luomusuurimoista L Marjakeittoa M G Pehmeää leipää, hummuslevitettä, tuorepalaa, hedelmää	Sienan kasviskeitto M VEG Pehmeää leipää, hummuslevitettä, tuorepalaa, hedelmää
PE	Kalapyöryköitä M KM G Kermaviilikastiketta L Keitettyjä perunoita Salaattipöytä	Kasvis-papukroketteja M KM G Kermaviilikastiketta L Keitettyjä perunoita Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnot:

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 41 9-13.10.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Jauhelihakastiketta M KM S Keitettyjä perunoita Salaattipöytä	Papu-kasviskastiketta M KM G Keitettyjä perunoita Salaattipöytä
TI	Broilerikeittoa M G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Keltaista kasvissosekeittoa L G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
KE	Kinkkukiusausta L KM G Salaattipöytä	Kasviskiusausta L KM G Salaattipöytä
TO <i>Toiveruoka- päivä</i>	Kalanuggetteja M KM Perunamuusia L G Jälkiruoka: Suklaavanukasta L G (EU-maitotuki)	Hirssinuggetteja VL Perunamuusia L G Jälkiruoka: Suklaavanukasta L G (EU-matotuki)
PE	Kasviscurrya M KM G VEG Täysjyväriisiä M G Salaattipöytä	Itämaista kasviskastiketta L G Täysjyväriisiä M G Salaattipöytä

Erityisruokavaliomerkinnot:

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



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

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

Syyslomaviikko

VK 42 16-20.10.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA		
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 43 23-27.10.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Aurinkoista broilerikastiketta L KM G Täysjyväohraa Salaattipöytä	Aurinkoista kasviskastiketta L G Täysjyväohraa Salaattipöytä
TI	Kalastajan lohipaistosta L G Salaattipöytä	Juustoista kasvislaatikkoa L KM G Salaattipöytä
KE	Hernekeittoa M S G Moniviljaruutuja, sulatejuustoa, tuorepalaa, hedelmää	Kasvishernekeittoa M G Moniviljaruutuja, sulatejuustoa, tuorepalaa, hedelmää
TO	Tomaattista kikhernekastiketta M KM G VEG Kuitupastaa Salaattipöytä	Juustoista herkkusienikastiketta L KM G 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=sianlihaton



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