

# YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

<b>VK 32 7.-11.8.</b>	<b>LOUNAS</b>	<b>KASVISLOUNAS</b>
<b>MA</b>		
<b>TI</b>		
<b>KE</b>		
<b>TO</b>	<b>Tonnikala-pastavuokaa L KM Salaattipöytä</b>	<b>Kasvis-pastavuokaa L KM Salaattipöytä</b>
<b>PE</b>	<b>Broileripyöryköitä M KM Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>	<b>Kasvispyöryköitä M G Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>

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

<b>VK 33 14.-18.8.</b>	<b>LOUNAS</b>	<b>KASVISLOUNAS</b>
<b>MA</b>	<b>Jauhelihakastiketta M KM S Kuitupastaa Salaattipöytä</b>	<b>Juustoista herkkusienikastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä</b>
<b>TI</b>	<b>Sienan kasviskeittoa L G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>	<b>Porkkanasosekeittoa L KM G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>
<b>KE</b>	<b>Broilerikiusausta L KM G Salaattipöytä</b>	<b>Kasviskiusausta L KM G Salaattipöytä</b>
<b>TO</b>	<b>Makkarakastiketta M KM S Keitettyjä perunoita Salaattipöytä</b>	<b>Soijanakkikastiketta M Keitettyjä perunoita Salaattipöytä</b>
<b>PE Koulun- aloitusjuhla</b>	<b><i>Kasvistortillat papu- kasvistäytteellä M KM, salaattia, salsaa Metsämarjasmoothieta L G (EU-maitotuki)</i></b>	<b>Soija-makaronilaatikka L Salaattipöytä</b>

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

<b>VK 34 21.-25.8.</b>	<b>LOUNAS</b>	<b>KASVISLOUNAS</b>
<b>MA</b>	<b>Hovibroilerikastiketta L G Täysjyväriisiä Salaattipöytä</b>	<b>Hovikasviskastiketta L G Täysjyväriisiä Salaattipöytä</b>
<b>TI</b>	<b>Kermaista kalakeittoa L G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>	<b>Bataattisosekeittoa L G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>
<b>KE</b>	<b>Jauheliha-spagettivuokaa L KM S Salaattipöytä</b>	<b>Soija-spagettivuokaa L KM Salaattipöytä</b>
<b>TO</b>	<b>Mannapuuroa luomusuurimoista L Marjakeittoa M G Pehmeää leipää, hummuslevitettä, tuorepalaa, hedelmää</b>	<b>Intialaista kasviskeittoa L G Pehmeää leipää, hummuslevitettä, tuorepalaa, hedelmää</b>
<b>PE</b>	<b>Talon päivä</b>	<b>Talon päivä</b>

Erityisruokavaliomerkinnot:

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 RUOKALISTA

<b>VK 34 26.8.</b>	<b>LOUNAS</b>	<b>KASVISLOUNAS</b>
<b>LA</b>	<b>Kermanen kalakeitto L G Pehmeä leipä Leikkele Tuorepala</b>	<b>Kasvissosekeitto L G</b>

Erityisruokavaliomerkinnot:

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

<b>VK 35 28.8.-1.9.</b>	<b>LOUNAS</b>	<b>KASVISLOUNAS</b>
<b>MA</b>	<b>Jauhelihakastiketta M KM S Keitettyjä perunoita Salaattipöytä</b>	<b>Papu-kasviskastiketta M KM G Keitettyjä perunoita Salaattipöytä</b>
<b>TI</b>	<b>Broilerikeittoa M G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>	<b>Keltaista kasvissosekeittoa L G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>
<b>KE</b>	<b>Kinkkukiusausta L KM G Salaattipöytä</b>	<b>Kasviskiusausta L KM G Salaattipöytä</b>
<b>TO</b>	<b>Kasviscurrya M KM G Täysjyväriisiä Salaattipöytä</b>	<b>Itämaista kasviskastiketta L G Täysjyväriisiä Salaattipöytä</b>
<b>PE</b>	<b>Kalapuikkoja M KM Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>	<b>Vegepuikkoja M KM Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>

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

<b>VK 36 4.-8.9.</b>	<b>LOUNAS</b>	<b>KASVISLOUNAS</b>
<b>MA</b>	<b>Tomaattista lohikastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä</b>	<b>Välimeren kasviskastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä</b>
<b>TI</b>	<b>Ohrasuurimopuuroa L Mansikkakiisseliä M G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>	<b>Meksikon papukeittoa M KM G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>
<b>KE</b>	<b>Broileri-pastapaistosta L KM Salaattipöytä</b>	<b>Pinaattista kasvispastaa L KM Salaattipöytä</b>
<b>TO</b>	<b>Kalakeittoa M G Pehmeää leipää, raejuusto- munavoita, tuorepalaa, hedelmää</b>	<b>Juustoista kasviskeittoa L G Pehmeää leipää, raejuusto- munavoita, tuorepalaa, hedelmää</b>
<b>PE</b>	<b>Jauheliuhapöyryköitä M KM S Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>	<b>Pinaattiohukaisia M, puolukkasurvosta, raejuustoa Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>

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

<b>VK 37 11.-15.9.</b>	<b>LOUNAS</b>	<b>KASVISLOUNAS</b>
<b>MA</b>	<b>Hedelmäistä broilerikastiketta M KM Täysjyväohraa Salaattipöytä</b>	<b>Hedelmäistä quornkastiketta M G Täysjyväohraa Salaattipöytä</b>
<b>TI</b>	<b>Savulohikiusausta L KM G Salaattipöytä</b>	<b>Koskenlaskijan juuresvuokaa L KM G Salaattipöytä</b>
<b>KE</b>	<b>Hernekeittoa M S G Pehmeää leipää, sulatejuustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>	<b>Kasvishernekeittoa M KM G Pehmeää leipää, sulatejuustoa, tuorepalaa, hedelmää</b>
<b>TO</b>	<b>Juustoista herkkusienikastiketta L KM G Keitettyjä perunoita Salaattipöytä</b>	<b>Tomaattista kikhernekastiketta M KM G Keitettyjä perunoita Salaattipöytä</b>
<b>PE</b>	<b>Uunimakkaraa L G Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>	<b>Intialaisia kasvisnuggetteja VL Perunamuusia L G Salaattipöytä</b>

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.**