

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	Ratatouillekastike L 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 kasvirasvavälite.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.
Tarkemmat tuotetiedot saatavilla keittiöstä.

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 44 30.10-3.11.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Stroganoffia L Keitetyt perunat Salaattipöytä	Kasvisstroganoffia L Keitetyt perunat Salaattipöytä
TI	Kasvis-nuudelivuokaa L Salaattipöytä	Kikherne-perunalaatikkaa M KM G VEG Salaattipöytä
KE	Jauheliuhakeittoa M S G Pehmeäleipä, raejuusto- munavoita L G Tuorepala ja hedelmä	Juustoista kukkakaalikeittoa L G Pehmeäleipä, raejuusto- munavoita L G Tuorepala ja hedelmä
TO	Tonnikala-pastavuokaa L KM Salaattipöytä	Kasvis-pastavuokaa L KM Salaattipöytä
PE	Broilerinuggetteja M Kurkku-kermaviilikastiketta L G Juuresmuusia L G Salaattipöytä Mustikkakiisseliä M G Vaniljavaahtoa L (EU-maitotuki)	Kasvispyöryköitä M G Kurkku-kermaviilikastiketta L G Juuresmuusia L G Salaattipöytä Mustikkakiisseliä M G Vaniljavaahtoa L (EU-maitotuki)

Erityisruokavaliomerkinnot:

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



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

YLÄKOULUJEN, LUKIOIDEN JA VARIAN RUOKALISTA

VK 45 6-10.11.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Savulohikastiketta L KM Kuitupastaa Salaattipöytä	Ratatouillekastike L G Kuitupastaa Salaattipöytä
TI	Kasvisminestronekeittoa M VEG Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Pinaattikeittoa L G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
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	Jauheliha-spagettivuokaa 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 46 13-17.11.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Hovibroilerikastiketta L G Täysjyväriisiä Salaattipöytä	Hovikasviskastiketta L G Täysjyväriisiä Salaattipöytä
TI	Tomaattista kalakeittoa M G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Bataattisosekeittoa L G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
KE	Makaronilaatikko L S Salaattipöytä	Soija-makaronilaatikka 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 Keitetyt perunat Kermaviilikastiketta L G Salaattipöytä	Kasvis-papukroketteja M G KM VEG Keitetyt perunat Kermaviilikastiketta L G 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 47 20-24.11	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Jauhelihakastiketta M KM S Keitettyjä perunoita Salaattipöytä	Papu-kasviskastiketta M KM G Keitettyjä perunoita Salaattipöytä
TI	Broilerikeittoa M G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Keltaista kasvissosekeittoa L G Pehmeää leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
KE	Kinkkukiusausta L KM G Salaattipöytä	Kasviskiusausta 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 48 27.11-1.12.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Tomaattista lohikastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä	Välimeren kasviskastiketta L KM G Kuitupastaa Salaattipöytä
TI	Ohrasuurimopuuroa L Mansikkakiisseliä M G Ruisleipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää	Meksikon papukeittoa M G 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 49 4-8.12.	LOUNAS	KASVISLOUNAS
MA	Hedelmäistä broilerikastiketta M KM Täysjyväohraa Salaattipöytä	Hedelmäistä quornkastiketta M G Täysjyväohraa Salaattipöytä
TI	Kotimaiset järvikalapihvit L G Sitruunaista kermaviilikastiketta L G Pinaatti-perunamuusia L G Salaattipöytä Puolukka-piparirahkaa L (EU-maitotuki)	Kuuden kasviksen pihvejä M G KM VEG Sitruunaista kermaviilikastiketta L G Pinaatti-perunamuusia L G Salaattipöytä Puolukka-piparirahkaa L (EU-maitotuki)
KE	<i>Itsenäisyyspäivä</i>	<i>Itsenäisyyspäivä</i>
TO	Soijabolognesea M KM VEG Kuitupastaa Salaattipöytä	Ratatouillekastike L 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=sianlihaaton



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