

YHTENÄISKOULUN JA LUKION RUOKALISTA 2023

vk.	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1. vk. 4,9,14, 19	HUNAJAISTA BROILERIKASTIKETTA/ BROILERIPAISTIA RIISIÄ/KAURAJYVÄÄ SALAATTIA	MANNAPUUROA MARJAKEITTOA LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ KURKKUA	KALAA PERUNASOSETTA HERNEITÄ/HERNEROUHETTA SALAATTIA	MAKKARA-/NAKKIKEITTOA /KASVISSOSEKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA	MAKARONILAATIKKOA /SOIJA-KASVIS- MAKARONILAATIKKOA PUUTARHURIN SEKOITUSTA SALAATTIA
2. vk. 5,15, 20	BOLOGNESEKASTIKETTA/ JAUHELIAKASTIKETTA SPAGETTIA/PERUNAA SALAATTIA	BROILERI-/KALKKUNAKEITTOA /PORKKANASOSEKEITTOA LEIPÄÄ, JUUSTOA PAPRIKAA, HEDELMÄ	KALAMUREKETTA-/PIHVEJÄ PERUNAA KERMAVIILIKASTIKETTA SALAATTIA	RIISIPUUROA LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ KURKKUA, TUOREPALAA	KINKKUKIUSAUSTA /KASVISKIUSAUSTA /JUUSTO-KINKKUKASTIKETTA PASTAA SADONKORJUUKASVIKSIA SALAATTIA
3. vk. 1,6,11, 16,21	MAKKARAKASTIKETTA/ UUNIMAKKARAA PERUNAA/PERUNASOSETTA KESÄPORKKANOITA SALAATTIA	JAUHELIHA- PERUNALAATIKKOA /HÄRKÄPAPU- PERUNALAATIKKOA SALAATTIA	PYTTIPANNUA /KASVISPYTTIPANNUA SALAATTIA	HERNEKEITTOA /SOIJA-HERNEKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA, HEDELMÄ	KALAVUOKAA /TONNIKALAPASTAA /PUUTARHURINPASTAA AURINKOKASVIKSIA SALAATTIA
4. vk. 2,7,12, 17,22	LASAGNETTEA /PINAATTILASAGNETTEA SALAATTIA	KASVISSOSE-/PINAATTIKEITTOA /JAUHELIAKEITTOA KANANMUNA/JUUSTOA RIISIPIIRAKKA, KURKKUA	BROILERINUGETTEJA/ -PYÖRYKÖITÄ KASTIKETTA, RIISIÄ/OHRAA SALAATTIA	OHRAPUUROA MEHUKEITTOA LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ TOMAATTIA	KALAPYÖRYKÖITÄ PORKKANA-PERUNASOSETTA KUKKAKAALI-PARSAA SALAATTIA
5. vk. 3,8,13, 18	CHILI CON CARNEA/ KARJALANPAISTIA/ POSSUKASTIKETTA RIISIÄ/PERUNAA SALAATTIA	PINAATTIOHUKKAITA PASTA-/PERUNASALAATTIA/ PERUNASOSETTA VIHERSALAATTIA, HILLOA	JAUHELIAPIHVEJÄ/ -MUREKETTA/-PYÖRYKÖITÄ PERUNASOSETTA/PERUNAA SALAATTIA	KAHDEN KALAN KEITTOA RUISPALA, JUUSTOA PAPRIKAA TUOREPALAA	LOUNAS TALON TAPPAAN

