

YHTENÄISKOULUN JA LUKION RUOKALISTA

vk.	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
2			7.1. BROILERIKEITTOA /BATAATTISOSEKEITTOA PORKKANALEIPÄÄ, JUUSTOA PAPRIKAA, HEDELMÄ	KALAMUREKEPIHVIT /FALAFELPIHVIT KERMAVILIKASTIKETTA PERUNAT, MAISSIA SALAATTIA	VÄRIKÄSTÄ KINKKUKIUSAUSTA /VÄRIKÄSTÄ PAPUVUOKAA SALAATTIA
3	12.1. HEDELMÄISTÄ BROILERIKASTIKETTA /SOIJASUIKALEKASTIKETTA RIISIÄ SALAATTIA	KALAPYÖRYKÖITÄ /PUNAJUURIPYÖRYKÄT PORKKANA-PERUNASOSETTA HERNEITÄ SALAATTIA	NAKKIKEITTOA /KOOKOS-KASVISSOSEKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA, HEDELMÄ	MANNAPUUROA MARJAKEITTOA RUISLEIPÄÄ, JUUSTOA TOMAATTIA	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKOA /SOIJA-MAKARONILAATIKKOA UUNIJUUREKSIA SALAATTIA
4	19.1. TORTELLIINIT TOMAATTIKASTIKKEESSA SALAATTIA	PINAATTIOHUKAISET PASTASALAATTIA HILLOA	TOIVERUOKAPÄIVÄ	KAHDEN KALAN KEITTOA /KESÄKEITTOA RUISPALA, JUUSTOA PAPRIKAA TUOREPALAA	LASAGNETTEA /PINAATTILASAGNETTEA UUNIJUUREKSIA SALAATTIA
5	26.1. JAUHELIHAPYÖRYKÄT /KASVISPYÖRYKÄT KASTIKKEESSA PERUNAT, MAISSIA SALAATTIA	OHRAPUUROA MEHUKKEITTOA RUISLEIPÄÄ, JUUSTOA TOMAATTIA	BROILERI-PEKONIPASTAA /HÄRKÄPAPUPASTAA SALAATTIA	HERNEKEITTOA /SOIJA-HERNEKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA TUOREPALAA	VÄRIKÄSTÄ LOHIKIUSAUSTA /VÄRIKÄSTÄ PAPUVUOKAA SALAATTIA
6	2.2. MAKKARA-PERUNASOSEVUOKAA /SOIJA-PERUNASOSEVUOKAA VIHANNESMIX SALAATTIA	BROILERINUGETIT /KASVISNUGETIT RIISIÄ SALAATTIA	JAUHELIHAKKEITTOA /PUNAJUURISOSEKEITTOA RIISIPIIRAKKA, PAPRIKAA HEDELMÄ	KALAA /FALAFELPIHVIT PERUNASOSETTA KUKKAKAALI-PARSAA SALAATTIA	LOUNAS TALON TAPAAN

Tarjolla on joka päivä ruokajuomat , ruis- ja näkkileipää. Käytämme vain suomalaista lihaa. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.
Uudistamme ruokalistaa vastaamaan paremmin uusia kansallisia ravitsemussuosituksia.