

# PÄIVÄKOTIEN JA KOULUJEN LOUNASLISTA

Kevät 2019

		12, 18	13, 19	14, 20	15, 21	16, 22	17
<b>Maanantai LOUNAS</b>	<b>Päiväkodit Koulut</b>	Jauhelihakastike L,M Kasvis-linssikastike Keitetty spagetti Porkkanaraaste Ketsuppi	Makkarakeitto G,L, M Tofumakkarakeitto Tomaattiviipaleet Ruisleipä	Kinkkukastike G,L Kasviskastike Keitetty pasta Kiinankaali- mandariinisalaatti Ketsuppi	Nakkikastike M,L Kikherne-currykastike Keitetyt pavut Keitetyt perunat Jäävuori-tomaattisalaatti	Broilerikastike G,L,M Ratatouille Keitetty riisi Kaali-kurkkusalaatti Mustaherukkahillo	Unimakkara G,L,M Bataattipihvi Perunasose L Jäävuori-kurpitsasalaatti
<b>Tiistai LOUNAS</b>	<b>Päiväkodit Koulut</b>	Kasvissosekeitto L,G Leikkele Appelsiinilohkot Ruisleipä	Tonnikalapasta L JV-meloni-kurkkusalaatti Salaattipuffet (koulut)	Lihapyörykät L,M Kasvispyörykät Kastike Keitetyt perunat Porkkana-lantturaaste	Kaalilaatikko L,M Kasvis-kaalilaatikko Puolukkasurvos Porkkanaraaste	Lohikeitto L,G Paprika Rieska	Perunavelli L,G Makkaraleikkele Tomaattiviipaleet Mandariini Ruisleipä
<b>Keskiviikko LOUNAS</b>	<b>Päiväkodit Koulut</b>	Kalaleikkele M,L Perunasose L, G Jäävuori-appelsiinisalaatti	Kanabataattipihvit L,M Currykastike Keitetyt perunat Kaali-porkkana- ananassalaatti	Lohikiusaus L,G Punajuuri-omenasalaatti	Riisipuuro L,G Tuoremansikkakiisseli Kinkkuleikkele Tomaattiviipaleet Ruisleipä	Jauhemaksapihvit L,M Talon kasvispihvit Perunasose L,G Kiinankaali-tomaatti- kesäkup.salaatti Puolukkahillo Salaattipuffet (koulut)	Kalapyörykät L,M,G Kermaviilikastike Keitetyt perunat Punajuurisuikeleet
<b>Torstai LOUNAS</b>	<b>Päiväkodit Koulut</b>	Lempeä broilerikeitto L,G Mifukeitto Tuorekurkku Ruisleipä	Ohrapuuro L Mehukeitto Kalkkunaleike Omenalohkot Sekaleipä	Hernekeitto G,L,M Kasvishernekeitto Tomaatti Ruisleipä	Seikeitto L,G Porkkanapölkky Tuorekurkku Rieska	Jauhelihakeitto L,M,G Kasviskeitto Tuorekurkku Ruisleipä Omenalohkot	Broilerikeitto G,L,M Kesäkeitto Tomaatti Ruisleipä
<b>Perjantai LOUNAS</b>	<b>Päiväkodit Koulut</b>	Kinkkukiusaus L,G Kasviskiusaus Keitetyt herneet Jäävuori-tomaattisalaatti Salaattipuffet (koulut)	Sianlihaperunalaatikko G,M,L Kasvisperunalaatikko Keitetyt herneet Punajuuri-raejuustosalaatti	Kasviskiusaus L Jäävuori-ananas- tomaattisalaatti Salaattipuffet (koulut)	Broileripasta L Kasvispasta Punakaali-persikkasalaatti Salaattipuffet (koulut)	Pinaattihukaiset L,M Kinkku-pastasalaatti L,M tai kermaperunat Puolukkahillo	Makaroonilaatikko L,M Kasvismakaroonilaatikko Porkkanaraaste Salaattipuffet (koulut) Ketsuppi

Lounaalla tarjotaan lisäksi näkkileipää, levitettä ja rasvatonta ruokajuomaa.  
Keittopäivinä tarjotaan ruokalistan mukaisesti pehmyttä leipää.  
Muutoksia ruokalistalle aiheuttavat mm. juhlapyhät tai raaka-aineiden saatavuus.

L= laktoositon

M= maidoton

G= gluteeniton

Ruokaan liittyvissä asioissa yhteydenotot ruokapalveluiden henkilökuntaan.

Hyvää Ruokahalua ja aurinkoista Kevättä

