

Luhangan koulun ja varhaiskasvatuksen 5 viikon kiertävä ruokalista v. 2025- 2026. Kaikki ruoat ovat laktoosittomia.

1. Vkot: 2,7,12,17,22	Nakkikeitto Tuorepala	Itämeren kalapihvit Perunasose herne/papu Vihersalaatti Tilli-kermaviilikastike	Ohrapuuro Marjakiisseli Tuorepala	Broilerikiusaus Vihersalaatti	Jauheliha tortillat Juustokastike
VÄLIPALA	Trooppinen kiisseli Leipä	Marja smoothie Leipä	porkkanagraham- piirakka Hedelmä	Mansikkarahka Leipä	Hedelmä jugurtti Mysli Leipä
2. Vkot: 3,8,13,18,23	Kasvisseikeitto Raejuusto/kruonki/ Paahdetut siemenet	Kalapyörökät Perunasose Herneet Remuladekastike Vihersalaatti	Makaronilaatikko Raastesalaatti Punajuuri	Bbq-Kanakastike Kaura-Riisi Lämmin kasvis Ananas- vihersalaatti	Pyttipannu Vihersalaatti Kurkkusalaatti
VÄLIPALA	Mustikka rahka Leipä	Sämpylä Hedelmä Kaakao	Mansikka- banaani smoothie Leipä	Vanukas Tuorepala Leipä	Appelsiini kiisseli Leipä
3. Vkot: 4,9,14,19	Kookos kalakeitto Tuorepala	Nakkikastike Kuori perunat Paprika- vihersalaatti	Kana-pekoni pasta Vihersalaatti	Hernekeitto Pannari ja hillo	Pinaattiletut Perunasose Pastasalaatti Puolukkahillo
VÄLIPALA	Banaani jugurtti Leipä	Mansikka kiisseli Leipä	Ohukaiset Hillo/marjat Tuorepala	Aprikoosi rahka Leipä	Pizza Hedelmä
4. Vkot: 5,10,15,20	Jauhelihakeitto Tuorepala	Kinkkukiusaus Raaste salaatti	Kasviskeukat Perunasose Remuladekastike Juustoinen-salaatti	Lasagnette Mandariini- vihersalaatti	Broileripyörökät Ohra Currykastike Ananas- vihersalaatti
VÄLIPALA	Hedelmä salaatti Leipä	Riisipiirakka Kananmuna Hedelmä	Maustamaton jugurtti Mysli Tuorepala	Vadelma kiisseli Leipä	Persikka smoothie Leipä
5. Vkot: 6,11,16,21	Lempeä kanakeitto Tuorepala	Stroganoff Kuori perunat Vihersalaatti Puolukkahillo	Lohikiusaus Porkkanaraaste Punajuuri	Jauhelihakastike Pasta Vihersalaatti	Uunimakkara Perunasose Lämmin kasvis Vihersalaatti
VÄLIPALA	Murot Mehukeitto Leipä	Mango jugurtti Tuorepala Leipä	Vispipuuro Hedelmä Leipä	Omenakiisseli Leipä	Viilis/jugurtti Hedelmä Leipä

