

<b>Nivala kouluruokalista</b>				
<b>Kalenteriviikot 2025: 35, 40, 45, 50 ja 2026: 3, 8, 13, 18</b>				
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton				
<b>Vko 1 / ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
<b>Jauhelihakastike</b> (G,M) spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Kananugetit</b> (L), kermaperunat (G,L), kermaviilikastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Kirjolahivuoka</b> (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Uunimakkara</b> (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, salaatinkestike, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Riisipuuro</b> (G,L), kanelisokeri, saunapalvilihaleike, paprika, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
<b>Kalenteriviikot 2025: 36, 41, 46, 51 ja 2026: 4, 9, 14, 19</b>				
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton				
<b>Vko 2 / ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
<b>Broilerikastike</b> (G,L), riisi (G,M), jäävuori-kaali-persikkasalaatti, salaatinkestike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Hernekeitto</b> (G,M), Edam juusto 17 %, perunarieskanen, mandariini, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Jauhelihapihvit</b> (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, salaatinkestike, sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Palapaisti</b> (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Tonnikalapasta</b> (L), kiinanakaali-tuorekurkku-mandariinisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
<b>Kalenteriviikot 2025: 32, 37, 42, 47 ja 2026: 5, 15, 20</b>				
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton				
<b>Vko 3 / ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
<b>Porkkana-kasvisseikeitto</b> (G,L), raejuusto (G,L), riisipiirakka (L), tuorekurkku, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Kalapyörökät</b> (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-maissisalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Makaronilaatikko</b> (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti (kevät), salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Makkarakastike</b> (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Aurinkoinen broilerikeitto</b> (G,L), Oltermannijuusto 17 %, omenalohko, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
<b>Kalenteriviikot 2025: 33, 38, 48 ja 2026: 6, 11, 16, 21</b>				
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton				
<b>Vko 4 / ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
<b>Jauhelihakeitto</b> (G,M), Edamjuusto 17 %, paprika, kaurasämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Kalakuviot</b> (M), perunasose (G,L), tartarkastike (G,L) jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Lasagnette</b> (L), kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Kalkkunakastike</b> (G,L), riisi (G,M), salaattimix-tuorekurkku-ananassalaatti, salaatinkestike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Ohrasuurimopuuro</b> (L), mehukiisseli (G,M), keittokinkku, tomaatti, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
<b>Kalenteriviikot 2025: 34, 39, 44, 49 ja 2026: 2, 7, 12, 17, 22</b>				
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton				
<b>Vko 5 / ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
<b>Nakkikastike</b> (G,M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Porkkanaohukaiset</b> (L) tai <b>pinaattiohukaiset</b> (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, salaatinkestike, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Lihapyörökät</b> (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Broilerisotto</b> (G,L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	<b>Lohikeitto</b> (G,L), kinkkuleike, tuorekurkku, ruisleipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini

