

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	Jauhelihatortillat Juustokastike
VÄLIPALA	Trooppinen kiisseli Leipä	Marjasmoothie Leipä	porkkanagraham- piirakka Hedelmä	Mansikkarahka Leipä	Hedelmäjugurtti Mysli Leipä
2. Vkot: 3,8,13,18,23	Kasvisseikeitto Raejuusto/krutonki/ Paahdetut siemenet	Kalapyörkät Perunasose Herneet Remuladekastike Vihersalaatti	Makaronilaatikko Raastesalaatti Punajuuri	Bbq-Kanakastike Kaura-Riisi Lämmin kasvis Ananas-vihersalaatti	Pyttipannu Vihersalaatti Kurkkusalaatti
VÄLIPALA	Mustikkarahka Leipä	Sämpylä Hedelmä Kaakao	Mansikka-banaani- smoothie Leipä	Vanukas Tuorepala Leipä	Appelsiinikiisseli Leipä
3. Vkot: 4,9,14,19	Kookoskalakeitto Tuorepala	Nakkikastike Kuuriperunat Paprika-vihersalaatti	Kana-pekoni pasta Vihersalaatti	Hernekeitto Pannari ja hillo	Pinaattiletut Perunasose Pastasalaatti Puolukkahillo
VÄLIPALA	Banaanijugurtti Leipä	Mansikkakiisseli Leipä	Ohukaiset Hillo/marjat Tuorepala	Aprikoosirahka Leipä	Pizza Hedelmä
4. Vkot: 5,10,15,20	Jauhelihakeitto Tuorepala	Kinkkukiusaus Raastesalaatti	Kasviskeukat Perunasose Remuladekastike Juustoinen salaatti	Lasagnette Mandariini-vihersalaatti	Broileripyörkät Ohra Currykastike Ananas-vihersalaatti
VÄLIPALA	Hedelmäsalaatti Leipä	Riisipiirakka Kananmuna Hedelmä	Maustamaton jugurtti Mysli Tuorepala	Vadelmakiisseli Leipä	Persikkasmoothie Leipä
5. Vkot: 6,11,16,21	Lempeä kanakeitto Tuorepala	Stroganoff Kuuriperunat Vihersalaatti Puolukkahillo	Lohikiusaus Porkkanaraaste Punajuuri	Jauhelihakastike Pasta Vihersalaatti	Uunimakkara Perunasose Lämmin kasvis Vihersalaatti
VÄLIPALA	Murot Mehukeitto Leipä	Mangojugurtti Tuorepala Leipä	Vispipuuro Hedelmä Leipä	Omenakiisseli Leipä	Viilisjugurtti Hedelmä Leipä

