

Luhangan koulun ja varhaiskasvatuksen 6 viikon kiertävä ruokalista v. 2023-2024. Kaikki ruuat ovat laktoosittomia.

Viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
1	- Kalkkuna nuudelivuoka - Kiinankaali-persikka salaatti	- Kasvislasagnette - Vihersalaatti - Kurkkua- ja tomaattia	- Kalakuviot - Perunasose - Tilli-kermaviilikastike - Vihersalaatti - Tomaattia ja herneitä	- Nakkikeitto - Ruisleipä - Juusto - Paprikasiivut - Tuorepala	- Broileri tortilla - Vihersalaatti - Kurkkua - Tomaattisalsa
Välipala	- Riisipiirakka - Kanamuna - Hedelmä	- Vadelmakiisseli - Leipä - Juusto	- Maustamaton jugurtti - marjoja - Leipä	- Mustikkarahka - Tuorepala	- Viilis - Leipä - Paprika
2	- Kalamurekepihvit - Perunasose - Tsatsiki - Vihersalaattia - Paprika kuutio	- Nakkikastike - Keitetyt perunat - Ananas- kaaliraaste	- Broilerikeitto - Tuorepala - Kauraleipä - Salaatinlehti	- Maksalaatikko - Puolukkahillo - Kaali- persikkaraaste	- Ohrasuurimopuuro - Mehukeitto - Ruisleipä - Leikkele
Välipala	- Muroja - Mehukeitto - Leipä - Tomaatti	- Mansikkarahka - Porkkana	- Sekamarjakiisseli - Leipä - Kurkku	- Omenariisipuuro - Leipä	- Ohukaiset - Hilloa/marjoja - Hedelmä
3	- Kalapyörykät - Perunasose - Remouladekastike - Kiinankaali- mandariinisalaatti	- Jauheliha makaronilaatikko - Porkkana- kaaliraaste	- Kasvisseuseitto - Raejuusto - Paahdettu siemenseos - Tuorepala - Ruisleipä	- Chili sin carne - Riisi - Vihersalaatti - Maissia - Kurkkua	- Uunimakkara - Perunasose - Lämminkasvislisäke - Kurkkusalaatti
Välipala	- Sämpylä - Kaakao - Hedelmä	- Mansikka-banaanismoothie - Tuorepala	- Grahamlhipiirakka - Hedelmä	- Hedelmäkiisseli - Sämpylä	- Maustamaton jugurtti - Mysli - Leipä

4	<ul style="list-style-type: none"> - Kinkkukiusaus - Punajuurikuutio - Vihersalaatti 	<ul style="list-style-type: none"> - Muikkuja - Perunasose - Kurkku- kermaviilikastike - Vihersalaatti - Kurkku- ja tomaatti lohkoja 	<ul style="list-style-type: none"> - Broileri bolognese - Pasta - Lämminkasvislisäke - Tomaattia - Kiinankaalia 	<ul style="list-style-type: none"> - Hernekeitto - Ruisleipä - Juustosiivu - Pannukakkua - hilloa 	<ul style="list-style-type: none"> - Pyttipannu - Tuorekurkku suikale - Persikka
Välipala	<ul style="list-style-type: none"> - Hedelmäsalaatti - Leipä - Leikkele 	<ul style="list-style-type: none"> - vispipuuro - Porkkanapala 	<ul style="list-style-type: none"> - Banaanijugurtti - Leipä - kurkkuviipale - Hedelmä 	<ul style="list-style-type: none"> - Persikkasmoothie - Leipä - Tomaatti 	<ul style="list-style-type: none"> - Viillis - Rieska - paprika
5	<ul style="list-style-type: none"> - Jauhelihakastike - Spagetti - Vihersalaatti - Tomaattia - Raejuustoa 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasvispihvit/ kasvis keputat - Perunasose - Persikka- vihersalaatti - Leipä 	<ul style="list-style-type: none"> - Kaalilaatikko - Puolukkahillo - Porkkanaraaste 	<ul style="list-style-type: none"> - Kalakeitto - Kukkakaali - Ruisleipä - Juustosiivu - Salaatinlehti 	<ul style="list-style-type: none"> - Marinoidut - Broilerinfileet - Perunasose - Mustaherukka- vihersalaatti
Välipala	<ul style="list-style-type: none"> - Riisipiirakka - Kalkkunaleike - Paprika - Tuorepala 	<ul style="list-style-type: none"> - Mustikkakiisseli - Hedelmä 	<ul style="list-style-type: none"> - Mansikka-banaani smoothie - Leipä - Kurkkua 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruis-puolukkapuuro - Hedelmä 	<ul style="list-style-type: none"> - Sämpylä - Leikkele - Salaatinlehti - Kasvistikkuja
6	<ul style="list-style-type: none"> - Riisipuuro - Marjakiisseli - Sämpylä - Leikkele 	<ul style="list-style-type: none"> - Broilerikastike - Riisi-kaura - Mustaherukkahyytelö - Ananas-vihersalaatti 	<ul style="list-style-type: none"> - Pinaattiohukaiset - Perunasose - Puolukkahillo - Pastasalaatti 	<ul style="list-style-type: none"> - Jauhelihakeitto - Ruisleipä - Juusto - Kurkkusiivu - Tuorepala 	<ul style="list-style-type: none"> - Lohikiusaus - Punakaali-omenasalaatti - Punajuurikuutio
Välipala	<ul style="list-style-type: none"> - Murot - Leipä - Hedelmä 	<ul style="list-style-type: none"> - Banaanirahka - Tuorepala 	<ul style="list-style-type: none"> - Appelsiinikiisseli - Leipä - Salaatti 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruisleipä - Leikkele - Tomaattisiivu - Tuorepala - Kaakao 	<ul style="list-style-type: none"> - Mangojugurtti - Leipä - Hedelmä

