

Luhangan koulun ja varhaiskasvatuksen 6 viikon kiertävä ruokalista v. 2024- 2025. Kaikki ruoat ovat laktoosittomia.

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1. Vkot: 33,39,45,51	Jauhelihakeitto Tuorepala Leipä	kalapyörykät Perunasose Remouladekastike Porkkanaraaste	Kebabkiusaus Ananas- vihersalaatti	Lasagnette Vihersalaatti	Broileri tortilla Tomaatti salsa Juustokastike
VÄLIPALA	Trooppinen kiisseli Leipä	Mansikkarahka Leipä	Suklaamannapuuro Tuorepala Leipä	Persikka smoothie Leipä	Sämpylä Hedelmä Kaakao
2. Vkot: 34,40,46,52	Lempeä kanakeitto Tuorepala Leipä	Lihapulla kastike Spagetti Persikka- vihersalaatti	Kinkkukiusaus Kaali- porkkanaraaste Punajuurikuutio	Porkkanaohukainen Perunasose Feta- salaatti	Stroganoff Kuori perunat Vihersalaatti
VÄLIPALA	Hedelmä salaatti Leipä	Mansikkakiisseli Leipä	Viilis/ jugurtti Hedelmä Leipä	Riisipiirakka kalkkunaleikkele Tuorepala	Appelsiini kiisseli Leipä
3. Vkot: 35,41,47	Nakkikeitto Tuorepala Leipä	Kalakuviot Perunasose Herne Vihersalaatti	Broileri kastike Riisi- kaura Mustaherukka- vihersalaatti	Hernekeitto Pannari Hillo	Pyttipannu Mandariini- vihersalaatti
VÄLIPALA	Murot Mehukeitto Leipä	Vispipuuro Hedelmä Leipä	Maustamaton jugurtti Marjat/hillo Leipä	Aprikoosirahka Leipä	Marja smoothie Leipä
4. Vkot: 36,42,48	Kalakeitto Tuorepala Leipä	Makaronilaatikko Ananas- porkkanaraaste	Kasvispihvit Perunasose Juustoinen vihersalaatti	Ohrapuuro Marjakiisseli Leipä	Uunimakkara Perunasose Vihersalaatti Kurkkusalaatti
VÄLIPALA	Banaani jugurtti Leipä	Vadelma kiisseli Tuorepala Leipä	Mustikkarahka Leipä	Lihis/ grahampiirakka Hedelmä	Sämpylä Hedelmä Kaakao
5. Vkot: 37,43,49	Kasvissosekeitto Raejuusto/krutonki/ paahdetut siemenet Leipä	Jauhelihakastike Pasta Coleslaw	Bbq kanakastike Ohra Ananas- vihersalaatti	Karjalanpaisti Kuori perunat Puolukkahillo Vihersalaatti	Lohikiusaus Punajuurikuutio Kaaliraaste
VÄLIPALA	Riisipiirakka Kananmuna Tuorepala	Mansikka- banaani smoothie Leipä	Ohukaiset Hillo Hedelmä	Mangorahka Leipä	Viilis/ jugurtti Leipä

6. Vkot: 38,44,50	Riisipuuro Marjakiisseli Leipä	Nakkikastike Kuuriperunat Vihersalaatti	Broilerinuudeliuoka paprika- vihersalaatti	Kaalilaatikko Raastesalaatti Puolukka	Pinaattiohukaiset Pastasalaatti Puolukkahillo
VÄLIPALA	Sämpylä Kaakao Tuorepala	Mustikka kiisseli Leipä	Maustamaton jogurtti Mysli Hedelmä Leipä	Pizza	Mango jogurtti Leipä