

YHTENÄISKOULUN JA LUKION RUOKALISTA

vk.	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32	JAUHELIHAKASTIKETTA /MIFUKASVISKASTIKETTA SPAGETTIA SALAATTIA	UUNIMAKKARAA /SOIJANAKKEJA PERUNASOSETTA PORKKANAVIIPALEET SALAATTIA	BROILERIKEITTOA /PORKKANASOSEKEITTOA RIISIPIIRAKKA, JUUSTOA PAPRIKAA, HEDELMÄ SALAATTIA	7.8. LUKUKAUSI ALKAA KALAMUREKEPIHVIT /FALAFELPIHVIT KERMAVIILIKASTIKETTA PERUNAT, MAISSIA, SALAATTIA 150 v TÄYTEKAKKUA JA MEHUA	<i>TERYAKI-NUUDELIVUOKAA</i> VIHANNESMIX SALAATTIA
33	NEPALILAISTA BROILERIKASTIKETTA /PAPUKASTIKETTA RIISIÄ SALAATTIA	KALAPYÖRYKÖITÄ /PUNAJUURIPYÖRYKÖITÄ PORKKANA-PERUNASOSETTA HERNEITÄ SALAATTIA	MAKKARA- MESTARINKEITTOA /PORKKANASOSEKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA, HEDELMÄ	150 v JUHLAVUODEN PERINNERUOKAA MANNAPUUROA MARJAKEITTOA RUISLEIPÄÄ, JUUSTOA TOMAATTIA	KARJALANPAISTIA /JUURES-PAPUPAISTIA PERUNAT, UUNIJUUREKSET SALAATTIA
34	CHILI CON CARNEA /CHILI SIN CARNEA RIISIÄ SALAATTIA	PINAATTIOHUKAISET PASTASALAATTIA HILLOA	VÄRIKÄSTÄ KALAKEITTOA /KESÄKEITTOA RUISPALA, JUUSTOA PAPRIKAA TUOREPALAA	TOIVERUOKAPÄIVÄ	LASAGNETTEA /PINAATTILASAGNETTEA UUNIJUUREKSIA SALAATTIA
35	JAUHELIHAPYÖRYKÖITÄ /KASVISPYÖRYKÖITÄ KASTIKKEESSA, PERUNAT PUUTARHURINKASVISTA SALAATTIA	OHRAPUUROA MEHUKKEITTOA RUISLEIPÄÄ, JUUSTOA TOMAATTIA	BROILERI-PEKONIPASTAA /HÄRKÄPAPUPASTAA SALAATTIA	HERNEKEITTOA /SOIJA-HERNEKEITTOA SÄMPYLÄ, JUUSTOA KURKKUA, TUOREPALAA	ENGLANTILAISTA KALAPAISTOSTA /SOIJA-JUURESPAISTOSTA PERUNAT PAAHDETTUA PUNAJUURTA SALAATTIA
36	MAKKARA-PERUNASOSEVUOKAA /PAPU-PERUNASOSEVUOKAA VIHANNESMIX SALAATTIA	BROILERINUGETTEJA /KASVISNUGETTEJA CURRYKASTIKETTA RIISIÄ SALAATTIA	JAUHELIHAKEITTOA /PUNAJUURISOSEKEITTOA KAURAPALA, JUUSTOA PAPRIKAA, HEDELMÄ	KALAA /PORKKANAPIHVEJÄ PERUNASOSETTA KUKKAKAALI-PARSAA SALAATTIA	LOUNAS TALON TAPPAAN

Tarjolla on joka päivä ruokajuomat, ruis- ja näkkileipää. Käytämme vain suomalaista lihaa. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.
 Uudistamme ruokalistaa vastaamaan paremmin uusia kansallisia ravitsemussuosituksia.