

Lopen lukion, koulujen kiertävä ruokalista 2018 – 2019

1.viikko **Kalenteriviikot 45, 51, 5, 11, 17**

maanantai	broilerikastike (M), täysjyväriisi, salaatti
tiistai	kinkkukiusaus (L,G), tomaattilohko, punajuurikuutio
keskiviikko	kalaleike (M), perunasose (L,G), kermaviilikastike (L), porkkanaraaste
torstai	makkarakeitto (M,G), tuoreleipä, juusto, vihannes
perjantai	kasvislasagne (L), salaatti

2.viikko **Kalenteriviikot 46, joululoma, 6, 12, 18**

maanantai	jauhelihakastike (M), perunat, salaatti
tiistai	ohrarouhepuuro, mehukeitto, tuoreleipä, leikkele, juurespala
keskiviikko	tonnikalapastavuoka (L), porkkanaraaste
torstai	broileripihvi (M), perunasose (L,G), kastike (M), salaatti
perjantai	kasvissosekeitto (L,G), riisipiirakka, juusto, hedelmä

3.viikko **Kalenteriviikot 47, joululoma, 7, 13, 19**

maanantai	pinaattiohukaiset (M), hillo, kinkku-pastasalaatti
tiistai	possukastike (M), perunat, salaatti
keskiviikko	linströminpihvi (M,G)/porkkanapihvi (M,G), perunat, kastike (M), salaatti
torstai	kirjolahikiusaus (L,G), punajuuri-omenasalaatti
perjantai	hernekeitto (M,G), tuoreleipä, juusto, vihannes

4.viikko **Kalenteriviikot 48, 2, talviloma, 14, 20**

maanantai	meksikonpata (M), täysjyväriisi, kiinankaali-kurkku-raejuustosalaatti (L)
tiistai	broilerikiusaus (L,G), salaatti
keskiviikko	uunimakkara (M,G), perunasose (L,G), kastike (M), porkkana-lantturaaste
torstai	jauhelihalasagnette (L), salaatti
perjantai	kirjolahikeitto (L,G), tuoreleipä, hedelmä

5.viikko **Kalenteriviikot 43, 49, 3, 9, 15, 21**

maanantai	tomaattinen jauhelihakeitto (VL), tuoreleipä, vihannes
tiistai	kalapyörykät (M,G), perunat, kastike, salaatti
keskiviikko	broileripasta (L), salaatti
torstai	makkarakastike (M), perunat, salaatti
perjantai	puuro, mehukeitto, tuoreleipä, juusto, hedelmä

6.viikko **Kalenteriviikot 44, 50, 4, 10, 16, 22**

maanantai	lihapullakastike (M), perunat, salaatti
tiistai	aurinkoinen broilerikeitto (L,G), tuoreleipä, vihannes
keskiviikko	kuorrutettu kalapala (VL), perunasose (L,G), porkkanaraaste
torstai	pyttipannu (M,G), salaatti
perjantai	makaronilaatikko (L), salaatti

VL = vähälaktoosinen

L = laktoositon

M = maidoton

G = gluteeniton

Lounaan kanssa tarjoamme, leivän, levitteen ja ruokajuoman.

Ruokajuomana vaihtoehtoisesti rasvaton maito tai piimä, vesi.

Valmistamme päivittäin tilatut erityisruokavaliot.

Tarvittaessa tarkemmat tiedot aterioiden raaka-ainesallöstä saa omalta keittiöltä.

Ruokalistamuutokset mahdollisia.