

Ruokalista, Helsingin kaupungin koulut, Amica-ravintolat

VIKKO 1	7, 13, 19, 25
MAANANTAI	
Kasvislounas	Nyhtökauratäytettä (*, A, L, M, N, S, Veg) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Tomaattisalsaa (A, G, L, M, N, S, Veg) Kermaviiliä (A, G, L, N, S)
Lounas	Broileritäytettä (*, G, L, M, N, S) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Tomaattisalsaa (A, G, L, M, N, S, Veg) Kermaviiliä (A, G, L, N, S)
TIISTAI	
Kasvislounas	Peruna-kasviscurrya luomutofulla (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Porkkanaviipaleita (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Härkäpapu-makaroonilaatikkoa (*, A, L, N, S) Porkkanaviipaleita (G, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Porkkananappeja (A, G, L, M, N, S, Veg) Sitruunajogurttikastiketta (A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Kuhapyöryköitä (A, L, M, N, S) Sitruunajogurttikastiketta (A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Ohrasuurimopuuroa (A, L, N, S) Omenakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Bataattiseosekeittoa (*, A, G, L, N, S) Yrttimaustettuja linssejä (A, G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Italialaista soija-kasviskastiketta (A, L, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia

VIKKO 2	2, 8, 14, 20, 26
MAANANTAI	
Kasvislounas	Chili con vege (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Quornia currykastikkeessa (*, A, G, L, N, S) Maustettua vehnää (*, A, L, N, S, Veg) Parsakaalia (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Kasvisbolognese-pennevuokaa (*, A, L, M, N, S, Veg) Parsakaalia (G, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Peruna-papuvuokaa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Broilerikiusausta (*, A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Kasvis-hernekeittoa (*, A, L, M, N, S, Veg) Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Hernekeittoa (*, A, L, M, N) Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Juurespihvejä (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Tartarkastiketta (A, G, L, M, N, S, Veg) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Hauskat kalapihvit (A, L, M, N, S) Tartarkastiketta (A, G, L, M, N, S, Veg) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja levitettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia

VIKKO 3	3, 9, 15, 21, 27
MAANANTAI	
Kasvislounas	Kasvis-juustokastiketta (*, A, G, L, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Tonnikalakastiketta (*, A, L, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Juustoista quorn-kasviskeittoa (A, G, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Juuressosekeittoa (*, A, G, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
KESKIVIKKO	
Kasvislounas	Chili sin carnea (*, A, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Herkuttelijan nautapataa (*, A, L, S) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Kasvis-kookoscurrya (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Täysjyväohraa (*, A, L, M, N, S, Veg) Persilja-porkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Härkislasantetta (*, A, L, N, S, VS) Persilja-porkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Kasviskroketteja (G, L, M, N, S, Veg, VS) Currykastiketta (*, A, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileripyöryköitä (*, A, G, L, M, N, S, VS) Currykastiketta (*, A, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lisäkesalaatti	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivitettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia

VIKKO 4	4, 10, 16, 22, 28
MAANANTAI	
Kasvislounas	Soija-kasvisbolognesea (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Linssi-perunalaatikka (*, A, G, L, N, S) Paahdettua punajuurta (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Lohikiusausta (*, A, G, L, N, S) Paahdettua punajuurta (G, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Kasvis-kikhernelasagnettoa (*, A, L, N, S)
Kasvislounas	Punajuurikroketteja (*, G, L, M, N, S, Veg) Sipulikastiketta (*, A, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Linssisekeittoa (*, A, G, L, N, S, VS) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kirkas kirjolohi-seitikeitto (*, A, G, L, M, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Afrikkalaista kasvispataa (A, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä kauraa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileri-tomaattikastiketta (*, G, L, M, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja levitettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia

VIIKKO 5	5, 11, 17, 23, 29
MAANANTAI	
Kasvislounas	Tofua ja kasviksia soijakastikkeessa (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Kalkkunaviillokkia (*, A, G, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Soija-kaalilaatikkoa (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Puolukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Persilja-porkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Pinaattihukaisia (A, L, N, S) Puolukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S) Persilja-porkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Tomaattista kikhernekeittoa (*, G, L, M, N, S, Veg, VS) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Tomaattista kirjolohikeittoa (*, A, G, L, M, N, S, VS) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Tomaattista juusto-pastavuokaa luomupastasta (*, A, L, N, S)
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikkoa (*, A, L, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Kasvispyöryköitä (A, G, L, M, N, S) Kurkkuraitaa (A, G, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Silakka-kaurapyöryköitä (*, A, L, M, N, S) Kurkkuraitaa (A, G, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja levitettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia

VIIKKO 6	6, 12, 18, 24, 30
MAANANTAI	
Kasvislounas	Kasvisnakkikastiketta (*, A, L, M, N, S, Veg) Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Makkarakastiketta (A, L, M, N, S) Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Linssi-pastavuokaa luomumakaronista ja -porkkanasta (*, A, L, N, S) Höyrytettyä maissia (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broilerinjauhelihalasagnettoa (*, A, L, N, S) Höyrytettyä maissia (G, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Yrttistä soija-kasviskiusausta (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Kasviskroketteja (G, L, M, N, S, Veg, VS) Yrttikermaviilikastiketta (A, G, L, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Papu-kasviskeittoa (*, A, L, M, N, S, Veg) Kevyttä kermajuustoa (A, G, L, N, S)
Lounas	Seitikeittoa (*, A, G, L, N, S) Kevyttä kermajuustoa (A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Luomutofu-kasvishöystöä (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileria ja kasviksia soijakastikkeessa (*, A, G, L, M, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja levitettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia