

**Ruokalista, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, TK23, Hattulantie, Vilppulantie, Kullervonkatu, Sodexo Kevät 2022**

<b>VIKKO 1</b>	<b>1,7,13,19</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Lounas	Tofu-Ratatouille, (M,L,G,N,S,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Broileria vihreässä currykastikkeessa (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,VEG)
Lounas	Kalapuikkoja (M,S,N),tilli-kermaviilikastiketta (L,G,S,N) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Höyrytettyä parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Pestoista kasvis-minestronekeittoa (M,L,S,N,VEG) ja tonnikalaa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mokkapala (L,S,N)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Pinaattiohukaisia (L,S,N), puolukkasurvosta (M,L,G,S,N,VEG), persilja-kermaviiliä (L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Salvialla maustettua kalkkunapataa,(L,M,G,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)*
Lounas	Lammaspyöryköitä ja timjamikastiketta (L,S) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Ruusukaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Tomaattikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja raejuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mustaherukka-vaniljakerroskiisseliä (L,G,S,N)
<b>KESKIVIKKO</b>	
Lounas	Tortillat luomumustapaputäytteellä (M,L,S,N,VEG),hummusta ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)*
Lounas	Herkkusieni-härkäpapulasagnette (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Mantelikalaa turskasta (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua maissia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Aasialaista kana-nuudeliteittoa (M,L,S,N)
Jälkiruoka	Suklaamousse (VL,S)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Parsakaali-parmesanrisottoa (VL,G,S,N) *
Lounas	Broileria sitruunaisessa kermakastikkeessa (L,G,S,N) täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Nakkikastiketta (M) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Uunijuureksia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Sei-kasviskeittoa (L,G,S,N)*
Jälkiruoka	Omena-kaurapaistosta ja vaniljakastiketta (L,S,N)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa, (M,L,G,S,N,VEG) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Italialaista jauhelihakastiketta (M,L,S) ja luomu täysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kirjolohikiusausta (L,G,S,N) *
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua kesäkurpitsaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kesäkeittoa (L,G,S,N) ja kylmäsavutofua (M,L,G,S,N,VEG)
Jälkiruoka	Vatkattua mustikkapuuoa (M,L,VEG)
<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen, *= Voi hyvin</b>	

<b>VIIKKO 2</b>	<b>2, 8,14,20</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Lounas	Soija-pähkinäkastiketta (M,L,G,S,N,VEG) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Intialaisittain maustettua broilerikastiketta (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Naudanliha-perunaviipalevuokaa (L,G,S)
Lämmin kasvislisäke	Vihreitä papuja (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta kalkkuna-kasviskeittoa (M,G,S,N) *
Jälkiruoka	Vegaaninen mustikka-vadelma smoothie (M,G,S,N,VEG)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Espanjalaista perunamunakasta ja papusalsaa (L,S,N)
Lounas	Rapuilakoita (M,L,G,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Kanaviilokkia ja mustaherukkasurvos (M,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Herneitä (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Juustoista mustajuurikeittoa (L,G,S,N) ja chilikalkkunaa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua puolukkapuuroa (M,L,S,N,VEG)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Lounas	Tomaatti-tofupastaa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Broilerin koipileike ja currykastiketta (M,L,G,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Mausteista pataa munakoisosta ja kasviksista (L,S,N) ja couscous (M,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua luomukukkakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Perinteistä kalakeittoa turskasta (L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Kaurapannukakut ja marjahilloa (L,S,N)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Punajuuripihvit ja vegaanista kermakastiketta (M,L,S,N,VEG) ja keitettyä täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kalapyörykät kirjolohesta ja seistä, minttu-jogurttikastiketta (L,G,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Hunajaista porsaanliha-juurespataa (L,G) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Yrttistä porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Bataatti-palsternakkasosekeittoa inkivääripaahdetulla härkäpapuruheella (M,L,G,S,N,VEG) * ja pippurimakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Banaani-ruusunmarjakiisseliä (M,L,G,S,N,VEG)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Vegaanista lasagnea (M,S,N,VEG) *
Lounas	Turskaa sitrus-kapriskastikkeessa (M,L,G,S,N) * ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lounas	Kebab tomaattikastikkeessa, jalapenoja ja valkosipulikermaaviiliä (L,G,S) ja riisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua lanttua (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Luomupinaattikeittoa,(L,S,N) ja luomu kananmuna (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Lakritsi-sitruunamuffinssi (M,L,S,N,VEG)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin</b>

<b>VIIKKO 3</b>	<b>3, 9,15,21</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Lounas	Soija-kasviswokkia (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyvänuudelit (M,L,S,N)
Lounas	Lohilasagnettea (L,G,S,N) *
Lounas	Tacot naudanliha-kasvistäytteellä,jalapenoja ja jogurttikastiketta (L,G,S) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua maissia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta broilerikeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Mansikkakiisseliä (M,L,G,S,N,VEG)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Marokkolaiset kikhernepihvit ja paprika-tomaattisalsaa (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Uunimakkaraa, ruskeaakastiketta (L,G) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lounas	Broileria hapana-imeläkastikkeessa (M,L,G,S,N) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Timjamiporkkanoita (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Herkkusienikeittoa (M,L,G,L,S,N,VEG) ja leipäjuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mangolassi (L,G,S,N)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Lounas	Fetalla ja polentalla täytetyt paprikat ja linssi-kermaviiliä (L,S,N) *
Lounas	Järvikalapihvit hauesta,sitruuna-timjamikastiketta (L,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Rosepippuri härkäpataa (M,L,G,S) ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Vihreitä papuja (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Juuressosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja mozzarellaa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua aprikoosipuuroa (M,VEG)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Luomutofu-pinaattipastaa ja vegaanista juustoraastetta (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Broilerin koipinuijat ja sipuli-paprikakastiketta (L,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Nyhtökaura chili sin carne (M,L,S,N,VEG) * ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua palsternakkaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kalaseljankaa turskasta (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Vaniljakiisseliä ja hilloa (L,G,S,N)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Mausteista pataa kasviksista ja auringonkukansiemenistä (M,L,G,S,N,VEG) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Kalkkuna-kasvistäytteinen pitaleipä,jalapenoja ja valkosipulikermaviiliä (L,S,N)
Lounas	Uuniseitiä juusto-purjokuorrutteella (L,S,N) * ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Parsakaalia (M,L,G,S,N)
Keittolounas	Tomaattista kikhernekeittoa luomukikherneistä (M,L,G,S,N,VEG) ja tandoorimaustettua broileria (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Kardemumma-marjapaistosta ja vaniljavaahto (L,S,N)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen *= voi hyvin</b>

<b>VIKKO 4</b>	<b>4, 10,16,22</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Lounas	Mozzarella-tomaatti-härkisvuokaa (L,G,S,N) *
Lounas	Lihapullia tomaattikastikkeessa (L,S) ja luomutäysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kalkkunakiusausta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Herkkusieni-paprikahöystöä (M,L,G,S,N)
Keittolounas	Juustoista kukkakaalikeittoa (L,G,S,N) ja palvikinkkua (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Lakritsipaahtovanukasta (VL,S)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Soija-juures Burgundia (M,L,G,S,N,VEG) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Rakuunalla maustettua kalkkunapataa (M,L,G,S,N) * ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Rapea kalapala seistä,tartar-kastiketta (L,S,N) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta kana-kasviskeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Raparperipaistosta ja vaniljavaahtoa (L,S,N)
<b>KESKIVIKKO</b>	
Lounas	Pinaatti-fetapiirakkaa (L,S,N)
Lounas	Tonnikalalasantetta (L,S,N) *
Lounas	Kalkkunan paistileike, bbq-hunajakastiketta (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kasvisborssikeitto soijanakoilla (M,L,S,N,VEG) ja Emmentalijuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mansikkakiisseliä (M,L,G,VEG)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Porkkanaohukaisia,linssi-kermaviilikastiketta (L,S,N) ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Broilerinkoipia, punasipulikastiketta (M,L,G,S,N) * ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Tofu-kasvislasagnettoa (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Punajuurta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Jauhelihakeittoa (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Marja-banaanismoothie (L,G,S,N)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Kasvispaella luomukidneypavuilla ja hapanimelää tomaattirelishiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Riistahöystöä,puolukkasurvosta (L,G,S) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lounas	Tomaatti-basilikakastikkeessa haudutettua turskaa (M,L,G,S,N) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Höyrytettyä porkkanaa ja fenkolia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Inkivääri-porkkanasosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja vegaanista salaattijuustoa (M,L,G,S,N,VEG)
Jälkiruoka	Omenapiirakkaa (L,S,N)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin</b>

<b>VIIKKO 5</b>	<b>5,11,17,23</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Lounas	Tomaattista linssi-kasviskastiketta (M,L,G, S,N,VEG) * ja luomu täysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Palapaistia naudanlihasta (L,G,S) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Broilerijauheliha-kasvisbolognese (M,L,S,N) * ja luomu täysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Kaali-omenapaistos (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Bataattisosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja luomu tofua (M,L,G,S,N,VEG)
Jälkiruoka	Appelsiinimoussea (VL,G,S)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Pita-leipä kikhernepyörykkä-täytteellä ja vegaanista aiolia (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Haukimurekepihvit, tiilikastiketta (L,G,S,N) * ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lounas	Härkis-kasvis pizza (M,L,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Timjamilla maustettua kesäkurpitsaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Broileri-kookoskeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Mustikkakiisseliä (M,L,G,VEG)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Lounas	Nyhtökaura-kasvishöystöä (M,L,S,N,VEG) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Lohi-pennevuokaa (L,S,N) *
Lounas	Porsaanliha stroganoffia (L) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua punajuurta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kalkkunanakkikeittoa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua punaherukkapuuroa (M,L,VEG)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Korealaista soija-perunapataa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kalkkuna-kasvishöystöä (L,G,S,N) * ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Liha-makaronilaatikkaa (L,S)
Lämmin kasvislisäke	Uunijuureksia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kasvishernekeittoa nyhtökauralla (M,L,S,N,VEG) * ja savumakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Pannukakku hilloa ja vaniljavaahto (L,S,N)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Papu-kasvis couscousia ja korianterihummusta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Broileria punaisessa currykastikkeessa (M,L,G,S,N) ja basmatiriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Uunissa haudutettua appelsiiniturskaa (M,L,G,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua kesäkurpitsaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Tomaatti-chili-korianterikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja fetajuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Toscapiirakkaa (L,S,N)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin</b>

<b>VIIKKO 6</b>	<b>6,12,18,24</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Lounas	Luomutofua ja cashewpähkinöitä kasvispedillä (M,L,G,S,N,VEG) * ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Tomaattisalsalla kuorrutettua seitiä (M,L,G,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Broilerpyörykät,currymajoneesia (L,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Vihreitä papuja (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kookos-linssikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja katkarapua (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Suklaakiisseliä (L,G,S,N)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Pintopapu-kasvispataa (M,L,G,S,N,VEG) * ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Possua yrtti-sinappikastikkeessa (L,G) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Kylmäsavulohikiusausta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettuja punajuuria (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Juustoista kasviskeittoa (L,G,S,N) ja chilimarinoitua kalkkunaa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Meloni-mansikkafruitie (M,L,G,S,N,VEG) *
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Lounas	Kasvis-papukroketit ja punajuurihummus (M,L,G,S,N,VEG) * ja paistettua riisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Pitkään haudutettua broilerin rintafiletä,kasviksia (M,L,G,S,N) *,ja paistettua riisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Soija-kasvislasagnettea (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Uunitomaatti (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Lihakeittoa (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Puolukka-kinuskirahka (L,G,S,N)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Quorn-kasvispataa (M,L,S,N) ja basmatiriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Kanahampurilainen,chilimajoneesia (L,S,N) ja maalaislohkoperunat (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Intialaista kalacurrya turskasta (M,L,G,S,N) * ja riisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Kukkakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Palsternakkasosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja salaattijuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseliä (M,L,G,VEG)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Kasvismoussakaa (L,S,N) *
Lounas	Juustoista kalkkuna-pastavuokaa (L,S,N)
Lounas	Tortilla jauheliha-kasvistäytteellä,salsaa ja ranskankermaa (L,S) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Porkkanaa ja herneitä (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Siikakeittoa (M,L,S,N) *
Jälkiruoka	Porkkanakakkua (L,S,N)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin</b>