

## Ruokalista, Helsingin kaupungin koulut, Amica-ravintolat

VIIKKO 1	7, 13, 19
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Linssi-kasvispyöryköitä (A, L, M, N, S) Sitruuna-jogurttikastiketta (A, G, ILM, L, N, S) Paahdettuja lohkoperunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Hauskat kalapihvit (A, L, M, N, S) Sitruuna-jogurttikastiketta (A, G, ILM, L, N, S) Paahdettuja lohkoperunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Quornviillockkia (*, A, ILM, L, N, S) 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)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Kasvislounas	Peruna-kasviscurrya luomutofulla (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä parsakaalia (*, G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväohraa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Vegepyöryköitä (G, ILM, L, M, N, S, Veg) Tomaattisalsaa (A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Täysjyväohraa (*, A, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Kikherne-purjososekeittoa (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kalakeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Soija-makaronilaatikka (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Jauheliha-luomumakaronilaatikka (*, A, L, S) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	<b>L = laktoositon</b> <b>VL = vähälaktoosinen</b> <b>M = maidoton</b> <b>G = gluteeniton</b> <b>S = sianlihaton</b> <b>N = naudanlihaton</b> <b>Veg = vegaani</b> * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen <b>A = sisältää allergeeniä</b> <b>VS = sisältää tuoretta valkosipulia</b> <b>ILM = Ilmastoystävällinen</b>

VIKKO 2	2, 8, 14, 20
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Luomutofu-kasvishöystöä (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Täysjyvävehnää (*, A, L, N, S, Veg)
Lounas	Kalkkunaa rakuunakastikkeessa (*, A, G, L, N, S) Täysjyvävehnää (*, A, L, N, S, Veg)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Kasvis-kikhernepastavuokaa (*, A, ILM, L, N, S)
Lounas	Tonnikala-pastavuokaa (*, A, ILM, L, N, S)
<b>KESKIVIKKO</b>	
Kasvislounas	Ohrasuurimo-spelttipuuroa (*, A, L, N, S) Mehukeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S)
Lounas	Juustoista broileri-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Juurespyttipannua (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS)
Kasvislounas	Butter Mifua (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Kasvisnakkeja (G, L, M, N, S, Veg, VS) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S) Kasvissekoitusta (G, L, M, N, S, Veg) Sinappia (A, G, L, M, N, S, Veg) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Uunimakkaraa (*, A, G, L, M, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S) Kasvissekoitusta (G, L, M, N, S, Veg) Sinappia (A, G, L, M, N, S, Veg) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	<b>L = laktoositon</b> <b>VL = vähälaktoosinen</b> <b>M = maidoton</b> <b>G = gluteeniton</b> <b>S = sianlihaton</b> <b>N = naudanlihaton</b> <b>Veg = vegaani</b> * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen <b>A = sisältää allergeeniä</b> <b>VS = sisältää tuoretta valkosipulia</b> <b>ILM = Ilmastoystävällinen</b>

VIIKKO 3	3, 9, 15, 21
MAANANTAI	
Kasvislounas	Soija-kasvisbolognesea (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Herne-maissi-porkkanaa (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Herne-maissi-porkkanaa (*, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista kasvisrisottoa välimerellisellä juustolla (*, A, G, ILM, L, N, S, VS)
Kasvislounas	Juurespihvejä (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Persikkajogurttikastiketta (*, A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Bataattiseosekeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Broileri-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Chili con vege (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Härkäpapu-makaronilaatikkaa (A, ILM, L, N, S) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Sitruunakuorrutettua tofua (A, ILM, L, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kalapyöryköitä (*, A, G, L, M, N, S) Ruohosipuli-kermaviilikastiketta (A, G, L, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	<b>L = laktoositon</b> <b>VL = vähälaktoosinen</b> <b>M = maidoton</b> <b>G = gluteeniton</b> <b>S = sianlihaton</b> <b>N = naudanlihaton</b> <b>Veg = vegaani</b> * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen <b>A = sisältää allergeeniä</b> <b>VS = sisältää tuoretta valkosipulia</b> <b>ILM = Ilmastoystävällinen</b>

VIIKKO 4	4, 10, 16, 22
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Kasvispyöryköitä (*, A, G, L, M, N, S) Kurpitsajogurttikastiketta (A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileripyöryköitä (*, A, G, L, M, N, S, VS) Currykastiketta (*, A, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Tomaattista välimerenjuusto-kasviskastiketta (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Tonnikalakastiketta (*, A, ILM, L, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Kasvislounas	Herne-kasvispihvejä (A, L, M, N, S) Mangochutneytä (G, L, M, N, S, Veg) Perunasosetta (*, A, G, ILM, L, N, S) Pikkuporkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Vönerlasagnettea (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Pikkuporkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Porkkana-maissiosekeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Keitetty kananmuna (A, G, L, M, N, S)
Lounas	Kirjolohikeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Keitetty kananmuna (A, G, L, M, N, S)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Mausteista kasvis-perunalaatikkaa (*, A, G, ILM, L, N, S)
Lounas	Broilerikiusausta (*, A, G, L, N, S)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja levitettä.
	<b>L = laktoositon</b> <b>VL = vähälaktoosinen</b> <b>M = maidoton</b> <b>G = gluteeniton</b> <b>S = sianlihaton</b> <b>N = naudanlihaton</b> <b>Veg = vegaani</b> * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen <b>A = sisältää allergeeniä</b> <b>VS = sisältää tuoretta valkosipulia</b> <b>ILM = Ilmastoystävällinen</b>

<b>VIKKO 5</b>	5, 11, 17
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Kasvisnakkikastiketta (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Keitettyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Paahdettuja juureksia (G, L, M, N, S)
Lounas	Makkarakastiketta (*, A, L, M, N, S) Keitettyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Paahdettuja juureksia (G, L, M, N, S)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Linssi-perunalaatikka (*, A, G, ILM, L, N, S)
Lounas	Villikala-kylmäsavukirjolohikiusausta (*, A, G, ILM, L, N, S)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Kasvislounas	Juuressosekeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Jauheliha-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, M, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Vöner- täytettä (*, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Kermaviiliä (A, G, ILM, L, N, S) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Kasvisbolognese-pennevuokaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Porkkana-kaalipihvejä (*, A, G, L, M, N, S) Tartarkastiketta (A, G, L, N, S) Keitettyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Itämeren kalapuiikkoja (A, G, ILM, L, N, S) Tartarkastiketta (A, G, L, N, S) Keitettyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	<b>L = laktoositon</b> <b>VL = vähälaktoosinen</b> <b>M = maidoton</b> <b>G = gluteeniton</b> <b>S = sianlihaton</b> <b>N = naudanlihaton</b> <b>Veg = vegaani</b> * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen <b>A = sisältää allergeeniä</b> <b>VS = sisältää tuoretta valkosipulia</b> <b>ILM = Ilmastoystävällinen</b>

VIIKKO 6	6, 12, 18
MAANANTAI	
Kasvislounas	Papu-kasviskastiketta (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Perinteistä jauhelihakastiketta (*, A, L, M, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista mifu-paprikapataa (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Pinaattihukaisia (A, L, N, S) Puolukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S) Raejuustosalaattia (A, G, L, N, S)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Kasviskroketteja (G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Jogurtti-kurkkukastiketta (A, G, ILM, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Paahdettua kaalia ja porkkanaa (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Silakka-kaurapyöryköitä (*, A, L, M, N, S) Jogurtti-kurkkukastiketta (A, G, ILM, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Paahdettua kaalia ja porkkanaa (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	Kasvis-hernekeittoa luomuherneestä (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Nuudeli-soija-kasvisvuokaa (*, A, ILM, L, N, S, VS)
Lounas	Broileri-nuudeli vuokaa (*, A, L, N, S, VS)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	<b>L = laktoositon</b> <b>VL = vähälaktoosinen</b> <b>M = maidoton</b> <b>G = gluteeniton</b> <b>S = sianlihaton</b> <b>N = naudanlihaton</b> <b>Veg = vegaani</b> * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen <b>A = sisältää allergeeniä</b> <b>VS = sisältää tuoretta valkosipulia</b> <b>ILM = Ilmastoystävällinen</b>