

## Ruokalista, Helsingin kaupungin koulut, Amica-ravintolat

<b>VIKKO 1</b>	<b>32, 38, 44, 50</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Chili con vege (*, A, G, L, M, VS, N, S, Veg) 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>TIISTAI</b>	
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)
<b>KESKIVIKKO</b>	
Kasvislounas	Linssiosekeittoa (*, 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)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Peruna-papuvuokaa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Broilerikiusausta (*, A, G, L, N, S)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Juurespihvejä (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Tartarkastiketta (A, G, L, M, N, S, Veg) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kalapuikkoja (*, 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.
	<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> <b>*-merkki = Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.</b>

<b>VIKKO 2</b>	<b>33, 39, 45, 51</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Tomaattista papu-kasvispataa (*, A, G, 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)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Peruna-kukkakaalisosekeittoa (*, A, G, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Juustoista quorn-kasviskeittoa (A, G, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
<b>KESKIVIKKO</b>	
Kasvislounas	Soija-kasvisbolognesea (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Tonnikalakastiketta (*, A, L, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Kasvis-kookoscurrya (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Täysjyväohraa (*, A, L, M, N, S, Veg) Persilja-porkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Härkisasagnettea (*, A, L, N, S, VS) Persilja-porkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
<b>PERJANTAI</b>	
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)
	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> *-merkki = Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.

<b>VIKKO 3</b>	<b>33, 39, 45, 51</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Quorn-bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, N, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileri-tomaattikastiketta (*, G, L, M, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, N, S, Veg)
<b>TIISTAI</b>	
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)
<b>KESKIVIKKO</b>	
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)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Kasvis-hernekeittoa (*, A, L, M, N, S, Veg) Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Hernekeittoa (*, A, L, M, N) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Afrikkalaista kasvispataa (A, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä kauraa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Perinteistä jauhelihakastiketta (*, A, L, M, S) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lisäkesalaatti	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja levitettä.
	<b>L = laktoositon                      VL = vähälaktoosinen                      M = maidoton</b> <b>G = gluteeniton                      S = sianlihaton                      N = naudanlihaton</b> <b>VEG= vegaani                      *-merkki = Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.</b>

<b>VIKKO 4</b>	<b>35, 41, 47</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Kasvispyöryköitä (A, G, L, M, N, S) Kurkkuraitaa (A, G, L, N, S, VS) Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Silakka-kaurapyöryköitä (*, A, L, M, N, S) Kurkkuraitaa (A, G, L, N, S, VS) Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Luomutofua ja kasviksia soijakastikkeessa (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Kalkkunaviillockkia (*, A, G, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
<b>KESKIVIKKO</b>	
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)
<b>TORSTAI</b>	
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)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Tomaattista juusto-pastavuokaa luomupastasta (*, A, L, N, S)
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikkoa (*, A, L, 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> <b>*-merkki = Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.</b>

<b>VIIKKO 5</b>	<b>36, 42, 48</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Soijanakkikastiketta (*, A, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Makkarakastiketta (*, A, G, L, M, N) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Härkäpapu-makaronilaatikka (*, A, L, N, S) Höyrytettyä maissia (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broilerin-jauhelihalasagnettoa (*, A, L, N, S) Höyrytettyä maissia (G, L, M, N, S, Veg)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Kasvislounas	Kasvis-papukiusausta (*, A, G, L, N, S, VS)
Kasvislounas	Porkkana-kaalipihvejä (*, A, G, L, M, N, S) Yrttikermaviilikastiketta (A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Linssi-kasviskeittoa (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Seitikeittoa (*, A, G, L, N, S) Keitety kananmuna (A, G, L, M, N, S)
<b>PERJANTAI</b>	
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.
	<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> <b>*-merkki = Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.</b>

<b>VIKKO 6</b>	<b>37, 43, 49</b>
<b>MAANANTAI</b>	
Kasvislounas	Italialaista soija-kasviskastiketta (*, A, G, 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)
<b>TIISTAI</b>	
Kasvislounas	Paneroituneet kasvispihvit (*, A, G, L, N, S) Basilikakermaviilikastiketta (A, G, L, N, S) Lämmin kasvislisäke (G, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Linssi-pastavuokaa luomumakaronista ja -porkkanasta (*, A, L, N, S) Lämmin kasvislisäke (G, L, M, N, S, Veg)
<b>KESKIVIKKO</b>	
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)
<b>TORSTAI</b>	
Kasvislounas	Ohrasuurimopuuroa (*, A, L, N, S) Mehukeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Bataattiseoseittoa (*, A, G, L, N, S) Yrttimaustettuja linssejä (A, G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
<b>PERJANTAI</b>	
Kasvislounas	Nyhtökauratäytettä (*, A, L, M, N, S, Veg) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Kurkku-tomaattisalsaa (A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Kermaviiliä (A, G, L, N, S)
Lounas	Broileritäytettä (*, G, L, M, N, S) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Kurkku-tomaattisalsaa (A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Kermaviiliä (A, G, L, N, S)
	Salaattipöytä sesongin kasviksista ja juureksista sekä salaattinkastikkeet, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua, levitteitä ja ruokajuomia
	<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> *-merkki = Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.