

KOULURUOKALISTA		Kalenteriiviikoilla 5, 11, 17		Perusruokalista		Kevät 2019 / AM			
Maanantai	Dieetit	Tiistai	Dieetit	Keskiviikko	Dieetit	Torstai	Dieetit	Perjantai	Dieetit
Makkarakastiketta	*G,L,M	Seitikeittoa	*G,L,N,S	Broileria currykastikkeessa	*G,L,N,S	Quornitärteisiä vehnätortilloja	*L,M,N,S	Jauhelihalasagnettea	*L,S
Soijanakkikastiketta	*L,M,N,S	Punajuurisekeittoa	*G,L,N,S	Luomutofu-kasvishöystöä	*G,L,M,N,S,VEG	Linssi-kaali-kauravuokaa	*L,M,N,S,VEG	Härkiskasagnea	*L,N,S
Keitettyjä perunoita	*G,L,M,N,S	Kevyttä kermajuustoa	G,L,N,S	Höyrytettyä tummaa riisiä	*G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä	G,L,M,N,S,VEG	Höyrytettyjä herneitä	G,L,M,N,S
Salaattipöytä		Tuorepalat		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä	
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää/ hapankorppua	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
Näkkileipää/ hapankorppua		Näkkileipää/ hapankorppua		Näkkileipää/ hapankorppua		Ruokajuomia ja levitettä	G,L,M,N,S,VEG	Näkkileipää/ hapankorppua	
Ruokajuomia ja levitettä		Ruokajuomia ja levitettä		Ruokajuomia ja levitettä				Ruokajuomia ja levitettä	
								VEG= Tuote on vegaani	
								M = Tuote on maidoton	
								L = Tuote on laktoositon	
								VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmistusta tuotetta	
								N = Tuote ei sisällä naudanlihaa	
								S = Tuote ei sisällä sianlihaa	
								G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton	
								Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa	
								ja rasvatonta piimää sekä vettä	
KOULURUOKALISTA		Kalenteriiviikoilla 6, 12, 18		Perusruokalista		Kevät 2019 / AM			
Maanantai	Dieetit	Tiistai	Dieetit	Keskiviikko	Dieetit	Torstai	Dieetit	Perjantai	Dieetit
Kalapihvejä kotimaisesta särjestä ja lohesta	L,N,S	Linssi-pastavuokaa	*L,N,S	Tomaattista jauhelihakastiketta	*G,L,S	Broileri-juureskeittoa	*G,L,N,S	Sinappi-porsaspataa	*L,N,S
Kasviskroketteja	G,L,M,N,S	Punajuuripihvejä	*G,L,M,N,S,VEG	Italialaista soija-kasviskastiketta	*G,L,N,S	Pinaattikeittoa	*L,N,S	Quornia juustokastikkeessa	*G,L,N,S
Tillikerma-juustokastiketta	G,L,N,S	Vegaanimajoneesia	G,L,M,N,S,VEG	Luomutäysjyväspagettia	*L,M,N,S	Keitetty kananmunaa	G,L,M,N,S	Keitettyjä perunoita	*G,L,M,N,S
Höyrytettyjä herneitä	G,L,M,N,S	Höyrytettyä tummaa riisiä	*G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä		Salaattipöytä		Salaattipöytä	
Perunasosetta	*G,L,N,S	Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää/ hapankorppua		Näkkileipää/ hapankorppua		Näkkileipää/ hapankorppua	
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää/ hapankorppua		Ruokajuomia ja levitettä		Ruokajuomia ja levitettä		Ruokajuomia ja levitettä	
Näkkileipää/ hapankorppua		Ruokajuomia ja levitettä							
Ruokajuomia ja levitettä									
								VEG= Tuote on vegaani	
								M = Tuote on maidoton	
								L = Tuote on laktoositon	
								VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmistusta tuotetta	
								N = Tuote ei sisällä naudanlihaa	
								S = Tuote ei sisällä sianlihaa	
								G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton	
								Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa	
								ja rasvatonta piimää sekä vettä	
KOULURUOKALISTA		Kalenteriiviikoilla 7, 13, 19		Perusruokalista		Kevät 2019 / AM			
Maanantai	Dieetit	Tiistai	Dieetit	Torstai	Dieetit	Keskiviikko	Dieetit	Perjantai	Dieetit
Lohimurekepihvejä	*L,M,N,S	Linssikastiketta	*G,L,M,N,S,VEG	Jauhelihakiusausta	*G,L,S	Makkarakeittoa	G,L,M,N,S	Broileria hedelmäkastikkeessa	*G,L,N,S
Juurespihvejä	*G,L,M,N,S	Luomutäysjyväkierrepastaa	*L,M,N,S,VEG	Parsakaali-herkkusienivuokaa	L,N,S	Porkkanasekeittoa	*L,M,N,S,VEG	Chili con vege	*G,L,M,N,S,VEG
Höyrytettyjä herneitä	G,L,M,N,S	Peruna-papuvuokaa	*G,L,N,S	Salaattipöytä		Juustoa	A,G,L	Höyrytettyä tummaa riisiä	*G,L,M,N,S,VEG
Perunasosetta	*G,L,N,S	Höyrytettyä maissia	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Salaattipöytä	
Salaattipöytä		Salaattipöytä		Näkkileipää/ hapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja levitettä		Näkkileipää/ hapankorppua		Näkkileipää/ hapankorppua	
Näkkileipää/ hapankorppua		Näkkileipää/ hapankorppua				Ruokajuomia ja levitettä		Ruokajuomia ja levitettä	
Ruokajuomia ja levitettä		Ruokajuomia ja levitettä							
								VEG= Tuote on vegaani	
								M = Tuote on maidoton	
								L = Tuote on laktoositon	
								VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmistusta tuotetta	
								N = Tuote ei sisällä naudanlihaa	
								S = Tuote ei sisällä sianlihaa	
								G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton	
								Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa	
								ja rasvatonta piimää sekä vettä	