

# NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA / viikko 13, 14 / 2018

## Kiertävän ruokalistan lista nro 1

**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

I Vko 13	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
	<b>Lounas</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto	<b>Jauhelihapihvit, M</b> muusi, <b>G, L</b> kastike, <b>M</b> kaalisalaatti	<b>Italianpata, M</b> vihersalaatti	<b>Mangoinen broilerikastike, M</b> riisi värikä s tuoresalaatti  <b>Vanukas, G</b>

## Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II Vko 14	Ateria	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>Lounas</b>	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> juusto herkkukurkku	<b>Kirjolohi-perunakiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broileripyörökät, M</b> perunat, kastike, <b>M</b> kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli-sokeri leikkele

\*Lisäksi lounaalla tarjolla: Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä