

NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikosta 3/ 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 7, 13, 19	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto ruisleipä omenalohko	Kebab-kastike, M riisi, G, M tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L vihersalaatti puolukkasurvos <i>Lindströminpihvit (syksy)</i>	Broileri-kasvispasta, L tuoresalaatti	Pinaattikeitto, G riisipiirakka kananmuna tomaattilohko/-viipale
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II 8, 14, 20	Lounas	Broileri- pekonikeitto, G, M ruisleipä tuorepala	Kasvipihvit / kasvispyörökät, G, M muusi, G, L Italialainen yrtti- kastike, G, L vihersalaatti	Kirjoloji- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti	Riisipuuro, G kaneli- sokeri leikkele ruispatat hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
III 3, 9, 15, 21	Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuore- / herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä	Kalapyörökät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti punajuurisuikele	Lasagnette, L vihersalaatti	Chili con Mifu, L riisi, G, M tuoresalaatti	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
IV 4, (10), 16, 22	Lounas	Juustoinen kasvissose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylä, tuorepala	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti <i>porkkanaraaste (syksy)</i>	Kalamureke, G, L pinaattiperunamuusi, G, L tuoresalaatti punajuurikuutio	Broileri- perunanuudelipata, G, L mustaherukkahillo hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
V 5, 11, 17	Lounas	Lihakeitto, G, M kauraleipä paprikasuikele	Kalapihvit, M / L muusi, G, L tartarkastike G, L punajuuri- omenasalaatti	Broileririsotto, G, L vihersalaatti	Jauhelihakastike, M spagetti, M tuoresalaatti	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M ruisleipä tuorepala
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VI 6, 12, 18	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M riisi, G, M vihersalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M pehmeä leipä porkkanapala

Lisäksi tarjolla: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä, ravintorasva ja salaattilla /raasteella salaattinkastike.