

NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 37, (43) 49, (1), 7, 13, 19	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto ruisleipä omenalohko	Kebab-kastike, M riisi, G, M tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L vihersalaatti Lindströminpihvit (syksy)	Broileri-pennepasta, L tuoresalaatti	Tortillat, M jauhelihatäyte, M salaatti
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II 38, 44, 50, 2, 8, 14, 20	Lounas	Nakkikeitto, G, M ruisleipä tuorepala	Kasvipihvit / kasvispyörkät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L vihersalaatti	Kirjolohikiusaus, G, L tuoresalaatti punajuuri	Chili con Carne, M riisi, G, M tai täysjyväkaura, M tuoresalaatti	Riisipuuro, G kaneli- sokeri leikkele ruispatat tuorepala / hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
III 33, 39, 45, 51, 3, 9, 15, 21	Lounas	Broilerikeitto, G, M tuore- / herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä	Kalapyörkät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti	Lasagnette, L vihersalaatti	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala / hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
IV 34, 40 46, (52), 4, (10), 16, 22	Lounas	Juustoinen kasvissose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylä, tuorepala Kasvispyttipannu, G, M vihersalaatti (yläk.,lukio)	Lihapyörkät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	Kalapihvit, L pinaattiperunamuusi, G, L tuoresalaatti	Broilerikiusaus, L salaatti
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
V 35, 41, 47, 5, 11, 17	Lounas	Lihakeitto, G, M kauraleipä tuorepala	Kalapihvit, M / L muusi, G, L tartarkastike G, L tuoresalaatti	Broileririsotto, G, L vihersalaatti	Jauhelihakastike, M spagetti, M tuoresalaatti	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M ruisleipä tuorepala / hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VI 36, 42, 48, 6, 12, 18	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukka-suvos	Broilerikastike, M riisi, G, M tai täysjyväohra, M vihersalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M pehmeä leipä tuorepala / hedelmä

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