



# NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

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



Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 7,13, 19,25, 31,37, 43,49	Lounas	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto ruisleipä	<b>Jauhelihapihvit, M</b> muusi, <b>G, L</b> kaalisalaatti puolukkasurvos	<b>Broilerikastike, M</b> riisi salaatti	<b>Italianpata, M</b> vihersalaatti	<b>Lohikeitto, G, L</b> juusto ruisleipä
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
II 2,8,14, 20,26, 32,38, 44,50	Lounas	<b>Jauhelihakastike, M</b> spagetti tuoresalaatti 	<b>Pinaatti- / porkkana / veriohukaiset, L</b> muusi, <b>G, L</b> kinkkupastasalaatti, <b>L</b>	<b>Kirjolohi- perunakiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broileripyörkät, M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali-retiisi-kurpitsasalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli-sokeri leikkele ruispatat
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
III 3,9,15, 21,27, 33,39, 45,51	Lounas	<b>Lasagnette, L</b> tuoresalaatti	<b>Kalapyörkät, M</b> vaaleakastike, <b>L</b> perunat punajuuriviipaleet	<b>Kanakeitto, G, M</b> tuorepala ruisleipä	<b>Jauheliha-perunasose- laatikko, G, L</b> tuoresalaatti puolukkasurvos	<b>Hernekeitto, G, M</b> juusto, rieska 
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
IV 4,10, 16,22, 28,34, 40,46, 52	Lounas	<b>Makkaragulassi-keitto, G, M</b> juusto pehmeä leipä	<b>Lihapyörkät, M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali-ananassalaatti	<b>Makaronilaatikko, L</b> vihersalaatti	<b>Uunikala / kalapihvit, L</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti	<b>Kasvisseikeitto, G, L</b> <b>+(YA)Kasvislasagne, L</b> kinkkuleike sämpylä
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
V 5,11, 17,23, 29,35, 41,47	Lounas	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> juusto vaalea leipä	<b>Kalapihvit, M</b> muusi, <b>G, L</b> tartarkastike <b>G, L</b> punajuuri-omenasalaatti	<b>Broileririsotto, G, L</b> vihersalaatti	<b>Lihapullakeitto, G, M</b> juusto pehmeä leipä	<b>Riisi-ohrapuuro</b> kiisseli, <b>G, M</b> leikkele ruisleipä
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
VI 6,12, 18,24, 30,36, 42,48	Lounas	<b>Uunimakkara, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> kaalisalaatti / porkkanaraaste grillisalaatti	<b>Chili con Carne, M</b> riisi tuoresalaatti	<b>Kahden kalan - keitto, G, M</b> maksamakkara pehmeä leipä	<b>Kinkkukiusaus, G, L</b> kiinakaalisalaatti	<b>Aurinkoinen broilerikeitto, G, L</b> herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä

Lisäksi tarjolla: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä ja ravintorasva