



NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikosta 7 / 2020

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



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

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