

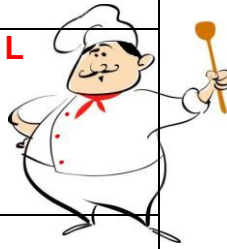


NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikosta 32 / 2017

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

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 37, (43), 49	Lounas	Nakkikeitto, G, M juusto ruisleipä	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kaalisalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M riisi salaatti	Italianpata, L vihersalaatti	Lohikeitto, G, L juusto ruisleipä
II 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
III 33, 39, 45, 51	Lounas	Lasagnette, L tuoresalaatti	Kalapyörökät, M vaaleakastike, L perunat punajuuriviipaleet	Kanakeitto, G, M tuorepala ruisleipä	Jauheliha-perunasose- laatikko, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos	Hernekeitto, G, M juusto, rieska 
IV 34, 40, 46	Lounas	Makkaragulassi- keitto, G, M juusto pehmeä leipä	Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali-ananassalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti	Uunikala / kalapihvit, L muusi, G, L tuoresalaatti	Kasvissosekeitto, G, L kinkkuleike sämpylä
V 35, 41, 47	Lounas	Jauhelihakeitto, G, M juusto vaalea leipä	Kalapihvit, M muusi, G, L tartarkastike G, L punajuuri-omenasalaatti	Broileririsotto, G, VL vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M juusto pehmeä leipä	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M leikkele ruisleipä
VI 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