



NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikosta 2 / 2018

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



Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 7,13, 19,37, 49	Lounas	Nakkikeitto, G, M juusto ruisleipä	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kaalisalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M riisi salaatti	Italianpata, M vihersalaatti	Lohikeitto, G, L juusto ruisleipä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II 2,8,14, 20,32, 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 ruispalat
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
III 3,9,15, 21,33, 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 
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
IV 4,16, 22,34, 40,46, 52	Lounas	Makkaragulassi-keitto, G, M juusto pehmeä leipä	Lihapyörökät, L kastike, M perunat kaali-ananassalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti	Uunikala / kalapihvit, L muusi, G, L tuoresalaatti	Kasvisosekeitto, G, L kinkkuleike sämpylä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
V 5,11, 17,35, 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
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VI 6,12, 18,36, 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 +(YA)Kasvislasagne, L herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä

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