

NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 37,(43) 49,1 7	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto ruisleipä omenalohko	Kebab-kastike, M riisi, G, M tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L vihersalaatti Lindströminpihvit (syksy)	Broileripasta, L tuoresalaatti	Tortillat, M jauhelihatäyte, M salaatti
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II 32,38 44,50 2,8	Lounas	Nakkikeitto, G, M ruisleipä tuorepala	Kasvipihvit / kasvispyörökät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L vihersalaatti	Kirjolahikiusaus, 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	Lounas	Broilerikeitto, G, M tuore- / herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä	Kalapyörökät, 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	Lounas	Juustoinen kasvisseose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylä, tuorepala /Kasvispyttipannu, G, M vihersalaatti (yläkoulu ja lukio)	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	Kalapihvit, L pinaatti- perunamuusi, G, L tuoresalaatti	Broilerikiusaus, G, L salaatti
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
V 35,41 47,5	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	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos	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.