

# NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA

## viikko 8 / 2023



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

**L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

Vko		Maanantai	Tiistai 21.2. Laskiaistiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II 8	Lounas	<b>Nakkikeitto, G, M</b> ruisleipä tuorepala	<b>Hernekeitto, G, M</b> juusto, rieska tuorepala	<b>Kirjolahikiusaus, G, L</b> tuoresalaatti punajuuri	<b>Chili con Carne, M</b> riisi, <b>G, M</b> tai täysjyväkaura, <b>M</b> tuoresalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli- sokeri leikkele ruispalat tuorepala / hedelmä

**Lisäksi tarjolla:** Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä, ravintorasva ja salaattilla /raasteella salaatinkastike.