

NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA
viikot 21 -22 / 2022



L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	
III 21	Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuore- / herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä	Kalapyörykät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti punajuurisuikale	Lasagnette, L vihersalaatti	Helatorstai 26.5. <i>Ei koulua</i>	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala	

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
IV 22	Lounas	Juustoinen kasvisseose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylä, tuorepala	Lihapyörykät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti	Kalamureke, G, L pinaatti-perunamuusi, G, L tuoresalaatti punajuurikuutio	Kinkkukiusaus, G, L vihersalaatti	Tupla- suklaapatukka

Lisäksi tarjolla: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näykkileipä, ravintorasva ja salaattilla /raasteella salaattinkastike.