

KOULUJEN RUOKALISTA AJALLA 28.10. – 15.12.2019



LOUNAS (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Kaikki ruokalistan lounaat (lukuun ottamatta puurolounaita) ovat laktoosittomia.

SYYSLOMA 21.10.-27.10.2019

Maanantai 28.10.2019	Tiistai 29.10.2019	Keskiviikko 30.10.2019	Torstai 31.10.2019	Perjantai 1.11.2019
Kapteenin kalakuviot (M,L) Perunasose (L,G) Kirpeäsalaatti	Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-tomaatti-purjosalaatti	Punainen broilerpata (M,L,G) Riisit Jäävuori-kurkku- maissisalaatti	Kasvissosekeitto (L,G) Kananmuna Tomaattiviipale Ruisnallikka	Lasagnette (L) Porkkana-lantturaaste Moniviljavuoka

KOUVOLAN YHTEISKOULUN TOIVERUOKAVIIKKO

Maanantai 4.11.2019	Tiistai 5.11.2019	Keskiviikko 6.11.2019	Torstai 7.11.2019	Perjantai 8.11.2019
Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti Kauraleipä	Palermon pasta (L) Porkkanat Kiinankaali-tomaatti- hernesalaatti	Ohrapuuro Marjakeitto Juusto Kurkkuviipale Ruispala	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Raastesalaatti	Jauhelihakastike (M,L) Pasta Jäävuori-ananassalaatti
Maanantai 11.11.2019	Tiistai 12.11.2019	Keskiviikko 13.11.2019	Torstai 14.11.2019	Perjantai 15.11.2019
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti	Kahden kalan keitto (L,G) Päärynä Grahamsämpylä	Liha-makaronivuoka (L) Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti	Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreäsalaatti	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Ruisleipä

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton












KOULUJEN RUOKALISTA AJALLA 28.10. – 15.12.2019



LOUNAS (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Kaikki ruokalistan lounaat (lukuun ottamatta puurolounaita) ovat laktoosittomia.

Maanantai 18.11.2019	Tiistai 19.11.2019	Keskiviikko 20.11.2019	Torstai 21.11.2019	Perjantai 22.11.2019
Kalkkunahöystö (L) Riisiviljalisäke Kaali-persikkasalaatti	Kinkkukiusaus (L,G) Porkkanat Amerikansalaatti	Mannapuuro Juusto Marjakeitto Kurkkuviipale Ruisvuokaleipä	Kalakepukat (M,L,G) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-porkkanasalaatti	Hernekeitto (M,L,G) Mandariini Lesesämpylä
				
Maanantai 25.11.2019	Tiistai 26.11.2019	Keskiviikko 27.11.2019	Torstai 28.11.2019	Perjantai 29.11.2019
Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Jäävuori-mandariini-hernesalaatti	Linssi ratatouille (M,L,G) Pasta (M,L) Kiinankaali-kurkkusalaatti Kauraleipä	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunasose (L,G) Punakaali-ananassalaatti	Lihakeitto (M,L,G) Omena Ruisnallikka	Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste Hilloke
				
Maanantai 2.12.2019	Tiistai 3.12.2019	Keskiviikko 4.12.2019	Torstai 5.12.2019	Perjantai 6.12.2019
Bolognesekastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti	Pinaattihukkaat (L) Raejuusto (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Hilloke	Broilerkastike (L) Riisit Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti Grahamvuokaleipä	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-maissi-tomaattisalaatti	Hyvää Itsenäisyyspäivää!
				
Maanantai 9.12.2019	Tiistai 10.12.2019	Keskiviikko 11.12.2019	Torstai 12.12.2019	Perjantai 13.12.2019
Kasvislasagnette (L) Porkkanat Vihersalaatti	Possukastike (M,L) Perunat Parsakaali Kaali-ananassalaatti	Lohikiusaus (L,G) Kiinankaali-tomaatti-hernesalaatti Ruisleipä	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Banaani Kaurapala	Lihapyörökät (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti
				

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton