

Peruskoulut, lukio, VAM!A Ruokalista

VIKKO 10	<u>4.3.–8.3.2019</u>
Maanantai	Lihapyörykkä, perunat/perunasose, kastike, salaatti
Tiistai	Hernekeitto, laskiaispulla
Keskiviikko	Kalapäivä talon tapaan, perunasose, tartarkastike, salaatti
Torstai	Juustoinen broilerikeitto, pehmeä leipä, hedelmä
Perjantai	Kasvislasagnette, salaatti
VIKKO 11	<u>11.3.–15.3.2019</u>
Maanantai	Nakkikeitto, pehmeä leipä, juusto, tuorepala
Tiistai	Jauhelihakastike, pasta, salaatti
Keskiviikko	Kirjolohikiusaus, lämmin kasvislisäke, salaatti
Torstai	Pinaattiohukaiset, perunat, kananmunakastike, puolukkahillo, salaatti
Perjantai	Rosebroilerikastike, täysjyväriisi, lämmin kasvislisäke, salaatti
VIKKO 12	<u>18.3.-22.3.2019</u>
Maanantai	Lohimurekepihvi, perunasose, tillikastike, salaatti / Kalaleike, perunat/perunasose, kastike, salaatti
Tiistai	Härkäruukku, täysjyväriisi, lämmin kasvislisäke, salaatti
Keskiviikko	Broileri-pastavuoka, salaatti
Torstai	Jauhelihakeitto, pehmeä leipä, juusto, hedelmä
Perjantai	Kasvisruoka talon tapaan, salaatti
VIKKO 13	<u>25.3.-29.3.2019</u>
Maanantai	Uunimakkara, perunasose, salaatti
Tiistai	Hedelmäinen broilerikastike, täysjyväriisi, salaatti
Keskiviikko	Saariston kalavuoka, lämmin kasvislisäke, salaatti
Torstai	Lihakeitto, pehmeä leipä, juusto, hedelmä
Perjantai	Italianpata, lämmin kasvislisäke, salaatti
VIKKO 14	<u>1.4.–5.4.2019</u>
Maanantai	Kalakeitto, pehmeä leipä, hedelmä
Tiistai	Broilerileike, täysjyväriisi, kastike, lämmin kasvislisäke, salaatti
Keskiviikko	Lihamakaronilaatikko, salaatti
Torstai	Stroganoff, perunat, lämmin kasvislisäke, salaatti
Perjantai	Makkarakeitto, sämpylä, juusto, hedelmä
VIKKO 15	<u>8.4.-12.4.2019</u>
Maanantai	Kalaleike, perunat/perunasose, kastike, salaatti
Tiistai	Kebabkastike, täysjyväriisi, salaatti
Keskiviikko	Lihaperunalaatikko, lämmin kasvislisäke, salaatti
Torstai	Puuro, marjakeitto, pehmeä leipä, juusto, tuorepala
Perjantai	Kasvispihvit, perunat, tartarkastike/lämmin kastike, salaatti

- * Tietoa allergisoivista ruoka-aineista ja ruoan sisältötiedoista saat Ruokapalveluiden henkilöstöltä.
- * Joka päivä tarjotaan: näkkileipää, levitettä, ruokajuomaa
- * Tiettyjen ruokien kanssa tarjotaan ketsuppia ja sinappia
- * Asiakaskuntaakohtaisesti tarjotaan perunasoseen kanssa kastiketta

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !