

PUKKILAN KOULUJEN RUOKALISTA 2018–2019

L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>1</p>  <p>VKO 3,9,15,21,27,33,39,45,51</p>	<p>PALERMON-PASTA (L)</p> <p>jäävuori-kurkkusalaatti</p>	<p>RUISPUURO (L,M)</p> <p>tuoremarjahillo sämpylä, juusto</p>	<p>RAPEA KALAPALA perunasose (L) punajuuri-omenaraaste</p>	<p>MAKARONI-LAATIKKO (L) lämmin kasvis kiinankaali- mandariinisalaatti</p>	<p>MAKKARA/NAKKI-KEITTO (L,M,G) ruisleipä, tuorepala</p>
<p>2</p>  <p>VKO 4,10,16,22,28,34,40,46,52</p>	<p>BROILERI-KASVIKASTIKE (L,M) moniviljariisi kaali-ananassalaatti</p>	<p>KASVIS BOUILABASSE (L, M,G) kaurapala, juusto</p>	<p>LOHIPIHVIT perunasose (L) jäävuori- mandariinisalaatti</p>	<p>JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO (L,G) porkkanaraaste</p>	<p>LIHAKEITTO (L,M,G) sämpylä, tuorekurkkuviipaleet</p>
<p>3</p>  <p>VKO 5,11,17,23,29,35,41,47</p>	<p>JAUHELIHAKASTIKE (L, M) tumma makaroni jäävuorisalaatti</p>	<p>PINAATTIOHUKAISET perunasose kaali-puolukkasalaatti</p>	<p>APPELSIINI-CHILIKALA perunat jäävuori- tomaattisalaatti</p>	<p>MAKKARAKASTIKE (L,M) perunat porkkana-lantturaaste</p>	<p>HERNEKEITTO (L,M,G) ruisleipä, porkkanapala</p>
<p>4</p>  <p>VKO 6,12,18,24,30,36,42,48</p>	<p>LIHAPYÖRYKÄT / JAUHELIHAPIHVIT (L,M) perunat, kastike jäävuori-melonisalaatti</p>	<p>OHRASUURIMOPUURO (L) kiisseli ruisleipä, maksamakkara</p>	<p>TONNIKALAKIUSAUS (L,G) kaali-punakaali- persikkasalaatti</p>	<p>TOMAATTINEN JAUHELIHAKASTIKE (L,G) tumma spagetti kiinankaali- mandariinisalaatti</p>	<p>BROILERIKEITTO (L,G) sämpylä, tuorekurkkuviipaleet</p>
<p>5</p>  <p>VKO 1,7,13,19,25,31,37,43,49</p>	<p>NAKKIKASTIKE (L,M) perunat jäävuori-mangosalaatti</p>	<p>KASVISPYÖRYKÄT perunasose (L) kermaviilikastike (L) jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti</p>	<p>GULASSI (L,M) perunat porkkanaraaste</p>	<p>KINKKUKIUSAUS (L,G) lämmin vihannes kaali- persikkasalaatti</p>	<p>KALAKEITTO (L,G) ruisleipä hedelmä</p>
<p>6</p>  <p>VKO 2,8,14,20,26,32,38,44,50</p>	<p>KASVISSOSEKEITTO (L) saaristolaisleipä, maksamakkara, tomaattiviipaleet</p>	<p>LASAGNETTE (L) jäävuorisalaatti</p>	<p>SITRUUNAKALA perunat, kastike porkkanaraaste</p>	<p>UUNIMAKKARA (L,G) perunasose(L) sinappinen kaalisalaatti</p>	<p>JAUHELIHAKASVIK-KEITTO (L,M,G) sämpylä, juusto</p>

Lisäksi aterialla tarjotaan salaatti, leipää, levitettä ja ruokajuomaa
HUOM! Keittiöllä on oikeus ruokalista muutoksiin