

PUKKILAN KOULUJEN RUOKALISTA 2019

L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton

| VIKKO | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|---|---|--|--|---|--|
| <p>1</p>  <p>VKO 5,11,17,23,29,35,41,47</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 6,12,18,24,30,36,42,48</p> | <p>BROILERI- KASVISKASTIKE (L,M) moniviljariisi kaali-ananassalaatti</p> | <p>PINAATTIKEITTO (L) kananmuna kaurapala, leikkele</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 1,7,13,19,25,31,37,43,49</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 2,8,14,20,26,32,38,44,50</p> | <p>LIHAPYÖRYKÄT / JAUHELIHAPIHVIT (L,M) perunat, kastike jäävuori-melonisalaatti</p> | <p>OHRASUURIMO- PUURO (L) kiisseli ruisleipä, maksamakkara</p> | <p>TONNIKALAKIUSAUS (L,G) kaali-punakaali- persikkasalaatti</p> | <p>TOMAATTINEN JAUHELIHA- KASTIKE (L,G) tumma spagetti kiinankaali- mandariinisalaatti</p> | <p>BROILERIKEITTO (L,G) sämpylä, tuorekurkkuviipaleet</p> |
| <p>5</p>  <p>VKO 3,9,15,21,27,33,39,45,51</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 4,10,16,22,28,34,40,46,52</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>JAUHELIHAKASVIS- KEITTO (L,M,G) sämpylä, juusto</p> |

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