

KUORTANEEN KUNNAN KOULUJEN RUOKALISTA 2012 -2013

viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<u>1</u> 32,38,44,50 4,10,16 22, 28	KALAPYÖRYKÄT (VL, G) PINAATTIMUUSI (VL, G,MU, K) KIINANKAALISALAATTI	UUNIBROILERI (L, MU, G) PERUNAT /RIISI MUSTAHERUKKAHILLO TUORESALAATTIVATI	LIHAKEITTO (M, MU, G) PEHMEÄ LEIPÄ JUUSTO JOGURTTI	KINKKUKUIUSAUS (L,MU,G) PUNAJUURISALAATTI (M, MU, G) TUOREKURKKU	JAUHELIHAKASTIKE (M, MU) PERUNAT TOMAATTINEN TUORESALAATTI
<u>2</u> 33,39,45,51 5,11,17 23, 29	BROILERIKEITTO (M, MU, G) PEHMEÄ LEIPÄ TUOREJUUSTO (L, G) HEDELMÄ	NAKKIKASTIKE (M, MU) PERUNAT PORKKANARAASTE	UUNIKALA (L, MU, G) PERUNAMUUSI (VL,G,MU,K) PRINSESSASALAATTI	MANNAPUURO (K) MARJAKIISSALI GRAHAMLIHAPIIRAKKA (L, MU) TUOREPALA	JAUHELIHAKUIUSAUS (M, MU, G) RAEJUUSTO (L, MU, K) KURKKU-JÄÄSALAATTI
<u>3</u> 34,40,46,52 6,12,18 24, 30	NAUDANLIHAKASTIKE (M, MU) PERUNAT GRILLISALAATTI	JAUHELIHA- MAKSAPIHVI (M,MU,G) PERUNAMUUSI (VL,MU,G,K) KAALIRAASTE PUOLUKKAHILLO	LOHIKEITTO (L, MU, G) PEHMEÄ LEIPÄ MARJASALAATTI	LASAGNETTE (L, MU) KREIKKALAINEN SALAATTI (L, MU, G, K)	HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE (L,MU,G) PERUNAT / RIISI PUNAKAALISALAATTI
<u>4</u> 35,41,47,1 7,13,19 25, 31	JAUHELIHAKAITTO (M,MU,G) PEHMEÄ LEIPÄ JUUSTO LEHTISALAATTI	LOHI-PERUNALAAITIKKO (G) KEITETYT KASVIKSET RAASTEVAATI	SINAPPINEN PORSANLIHAKASTIKE (M, MU) PERUNAT JÄÄVUORI- KURPITSASALAATTI	JUNIMAKKARA (M,MU,G) / MUSTAMAKKARA (M,MU) PERUNAMUUSI (VL,G,MU,K) KARTANON SALAATTI	OHRASUURIMOPUURO (K) PUOLUKKAKEITTO PEHMEÄ LEIPÄ LEIKKELE TOMAATTISIIVUT
<u>5</u> 36,42,48,2 8,14,20 26	LIHAPYÖRYKÄT (M,G)/ JAUHELIHAPIHVIT (M,G) PERUNAMUUSI (VL,G,MU,K) JÄÄVUORISALAATTI	KALAKEITTO (L,G, MU) PEHMEÄ LEIPÄ MAKSAMAKKARA (M,G) TUOREPALA	BROILERI- PASTAPAISTOS (L, MU) HEDELMÄINEN SALAATTI	HERNEKEITTO (M,MU,G) SÄMPYLÄ JUUSTO OHUKAISET MARJASURVOS	KASVISPIHVIT (M,K) PERUNAT MUNAKASTIKE (L,) KIINANKAALI-ANANASSALAATTI / PINAATTIOHUKAISET (M, K) RUOKAINEN SALAATTI, OMENASOSE
<u>6</u> 37,43,49,3 9,15,21 27	POSSUNLIHAWOKKI (M, MU, G) PERUNAT / RIISI TAI OHRASUURIMO KAALI-PAPRIKASALAATTI	JAUHELIHA- MAKARONILAAITIKKO JÄÄSALAATTI	MAKKARAKEITTO (M,MU,G) KARJALANPIIRAKKA (L, MU, K) MUNAVOI (L, G) HERKKUKURKKU	CURRYKALA (L,MU,G) PERUNAT MELONISALAATTI	LIHAKÄRISTYS (M,MU,G) PERUNAMUUSI (VL,MU,G,K) PORKKANARAASTE PUOLUKKAHILLO

Lounailla tarjotaan lisäksi rasvatonta tai vähärasvaista maitoa, piimää ja vettä sekä ravintorasvaa ja näkkileipää.

Lyhenteet: VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton, MU = munaton, K = kasvis