

Ruokalista viikko 11

	Sosiaalipalvelujen ruokalista	Koulujen ruokalista		Hiilihydraatit
Ma 13.3.	Naudanlihastiketta Soija-kasviskastiketta Perunoita Viher-maissi-tuorekurkkusalaattia	Naudanlihastiketta Soija-kasviskastiketta Perunoita Viher-maissi-tuorekurkkusalaattia	G, M K, M, G	HH=7g/1dl HH=10g/kpl
Ti 14.3.	Jauhelihapihvejä Kasvispihvejä Perunoita Ruskeaa kastiketta Kaali-porkkana-mandariinisalaattia	Jauhelihapihvejä Kasvispihvejä Perunoita Ruskeaa kastiketta Kaali-porkkana-mandariinisalaattia	G, M K G, M	HH=5g/kpl HH=10g/kpl
Ke 15.3.	Nakkikeittoa Quornkuutiokeittoa Juustoa Tomaattia	Nakkikeittoa Quornkuutiokeittoa Juustoa Tomaattia Ruisleipää	G, M K, G, L G, L M	HH=20g/3dl HH=10g/kpl
To 16.3.	Kahdenkalanvuokaa Kasviskääryleitä Perunamuusia Porkkanaraastetta Punajuurta	Kahdenkalanvuokaa Kasviskääryleitä Perunamuusia Porkkanaraastetta Punajuurta	G, L K, G, M G, L	HH=15g/dl HH=15g/dl
Pe 17.3.	Tomaattista jauhelihakeittoa Tomaatti-linssikeittoa Juustoa Herkkukurkkuviipaleita	Tomaattista jauhelihakeittoa Tomaatti-linssikeittoa Juustoa Herkkukurkkuviipaleita Jälkiruoka: Hedelmä	G, M K, G, M G, L	HH=20g/3dl
La 18.3.	Lihamureketta G, M Perunasosetta G, L Herkkukurkkuviipaleita Puolukkahilloa			
Su 19.3.	Kalamurulaatikka L, G Porkkana-punajuurisalaattia			

K=Kasvisruoka L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton P=Paikkakunnan elintarvike

Ateriaan sisältyy salaatti, leipä, ravintorasva ja ruokajuoma. Jälkiruoka 1 krt/viikko.

Käyttämämme liha- ja lihajalosteet ovat kotimaisia. Tietoa tuotteiden sisällöstä ja allergioita aiheuttavista ainesosista saa pyydettäessä keskuskeittiön henkilökunnalta.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.