Nanu, Raumanmeri, Lyseon lukio,
Kari, Kourujärvi, Pyynpää, Uotila

Rauman kaupunki

Ruokalista

Kasvislista 2

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 11.1.2021	Tiistai 12.1.2021	Keskiviikko 13.1.2021	Torstai 14.1.2021	Perjantai 15.1.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Papupata l,g,k	Kasvisborssi m,g,k	Pasta-kasvisvuok l,k	Jauhispyörykkä m,g,k	Kasvislasagnette l,k
Peruna m,g,k	Smetana l,g,k	Tuoresalaatti m,g,k	Tartarkastike l,g,k	Pikkutomaatti m,g,k
Amerikan sal. m,g,k	Kurkku m,g,k	Mustaher.hillo m,g,k	Peruna m,g,k	Maustekurkku m,g,k
	Moniviljaruutu m,k		Kaali-ananassal. m,g,k	

Maanantai 18.1.2021	Tiistai 19.1.2021	Keskiviikko 20.1.2021	Torstai 21.1.2021	Perjantai 22.1.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Punajuurikast. l,g,k	Makaronilaat l,k	Papukroketti m,g,k	Ohrahiutalepuuro l,k	Kasvisgratiini l,g,k
Tummariisi m,g,k	Maissisalaatti m,g,k	Peruna m,g,k	Mansikkakiiss. m,g,k	Peruna m,g,k
Pikkuporkkana m,g,k		Currykastike l,g,k	Ruisruutu m,k	Hedelmäinen sal. m,g,k
		Pork-ananassal. m,g,k	Juusto l,g,k	
			Mandariini m,g,k	

Maanantai 25.1.2021	Tiistai 26.1.2021	Keskiviikko 27.1.2021	Torstai 28.1.2021	Perjantai 29.1.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Kasvispyörykkä m,g	Kasviskoussi m,g,k	Papupata l,g,k	Kasvisminestrone m,k	Kreikk.kiusaus l,g,k
Peruna m,g,k	Aurinkoinen sal. m,g,k	Tummariisi m,g,k	Omena m,g,k	Porkkanaraaste m,g,k
Jogurttikastike l,g,k	Punajuuri m,g,k	Vihreä salaatti m,g,k	Kaura-ruissydän m,k	
Värikäs salaatti m,g,k		Mustaher.hillo m,g,k		

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Nanu, Raumanmeri, Lyseon lukio,
Kari, Kourujärvi, Pyynpää, Uotila

Rauman kaupunki

Ruokalista

Kasvislista 2

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 1.2.2021	Tiistai 2.2.2021	Keskiviikko 3.2.2021	Torstai 4.2.2021	Perjantai 5.2.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Chili con vege m,g,k	Pasta-kasvisvuok l,k	Talon pihvi ,l,g,k	Vegepuikko m,k	Keltainen keit.l,g
Tumma riisi m,g,k	Jenkkisalaatti m,g,k	Perunasose l,g,k	Sitr.kast. l,g,k	Kurkku m,g,k
Pirteä salaatti m,g,k		Coleslaw m,g,k	Peruna m,g,k	Aurinkosämpylä m,k
			Porkkanaraaste m,g,k	

Maanantai 8.2.2021	Tiistai 9.2.2021	Keskiviikko 10.2.2021	Torstai 11.2.2021	Perjantai 12.2.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Linssikastike l,g,k	Kaalilaatikko l,g,k	Porkkananappi m,g,k	Soijakastike l,g,k	Hernekeitto m,g,k
Peruna m,g,k	Vihannesmix m,g,k	Peruna m,g,k	Peruna m,g,k	Polarjuusto l,g,k
Aurinkoinen sal. m,g,k		Cheddarkastike l,g,k	Porkkanaraaste m,g,k	Kurkku m,g,k
Mustaher.hillo m,g,k		Persikkasalaatti m,g,k		Kaura-ruissydän m,k

Maanantai 15.2.2021	Tiistai 16.2.2021	Keskiviikko 17.2.2021	Torstai 18.2.2021	Perjantai 19.2.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Kiinal. kastik l,g,k	Hernekeitto m,g,k	Pinaattiohuk.l	Makaronilaat l,k	Tarhurinkeitto l,g,k
Peruna m,g,k	Ohukaiset l	Peruna m,g,k	Kaali-ananassal. m,g,k	Kurkku m,g,k
Melonisalaatti m,g,k	Mansikkahillo m,g,k	Vaalea kastike l,g,k		Moniviljaruutu m,k
	Varrasleipä m,k	Juustosalaatti l,g,k		
		Puolukkahillo m,g,k		

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.