

## Kasvislista 1

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä



**Maanantai 13.12.2021**

**Tiistai 14.12.2021**

**Keskiviikko 15.12.2021**

**Torstai 16.12.2021**

**Perjantai 17.12.2021**

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

\*  
Papupata l,g,k  
Peruna m,g,k  
Amerikan sal. m,g,k



\*  
Pasta-kasvisvuok l,k  
Tuoresalaatti m,g,k

\* **JOULUATERIA**  
Seitan- kunkku m, k  
Rosolli m,g,k  
Rosollin kastike l,g,k  
Kotijuusto l,g,k  
Peruna m,g,k  
Porkkanalaat m,g,k  
Lanttulaatikko l,g,k  
Sinappinen kast. l,g,k  
Herne m,g,k  
Joululimppu m,k

\*  
Mexican-pihvi l,g,k  
Tillikastike l,g,k  
Peruna m,g,k  
Kaali-ananassal. m,g,k

\*  
Gulassikeitto m,g,k  
Juusto l,g,k  
Kurkku m,g,k  
Paroninleipä m,k



**Maanantai 20.12.2021**

**Tiistai 21.12.2021**

**Keskiviikko 22.12.2021**

Lounas

Lounas

Lounas

\*  
Punajuurikast. l,g,k  
Tummariisi m,g,k  
Vihannemix m,g,k  
Maustekurkku m,g,k



\*  
Tarhuringkeitto l,g,k  
Kurkku m,g,k  
Saaristolaisleipä m,k


\*  
Riisipuuro g,k  
Luumukiisseli m,g,k  
Juusto l,g,k  
Joululimppu m,k  
Suklaakaramelli g,k

**Koulujen joululoma 23.12.2021 - 9.1.2022**

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maidoton = M, gluteeniton = G, kananmunaton = K

## Kasvislista 1

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä 

**Maanantai 10.1.2022**    **Tiistai 11.1.2022**    **Keskiviikko 12.1.2022**    **Torstai 13.1.2022**    **Perjantai 14.1.2022**

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

* Linssikastike l,g,k Tummariisi m,g,k Pikkuporkkana m,g,k Mustaher.hillo m,g,k	* Hernekeitto m,g,k Juusto l,g,k Kurkku m,g,k Varrasleipä m,k	* Talon pihvi ,l,g,k Puolukkakastike m,g,k Peruna m,g,k Persik. salaatti m,g,k	* Pyörykkämilanese m,g Pasta m ,k Porkkanaraaste m,g,k	* Kaalilaatikko l,g,k Vihannesmix m,g,k Punajuuri m,g,k
---	---	--	---	--

**Maanantai 17.1.2022**    **Tiistai 18.1.2022**    **Keskiviikko 19.1.2022**    **Torstai 20.1.2022**    **Perjantai 21.1.2022**

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

* Kiinal. kastik l,g,k Peruna m,g,k Melonisalaatti m,g,k	* Punajuurivuoka l,g,k Pirteä salaatti m,g,k	* Porkkanaohukaiset l Peruna m,g,k Vaalea kastike l,g,k Juustosalaatti l,g,k Puolukkahillo m,g,k	* Kasv.osekeit. l,g,k Kurkku m,g,k Ruisruutu m,k	* Nyhtö-riisivuoka m,k Juustoraaste l,g,k Maissisalaatti m,g,k
---	--	---	---	---

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maidoton = M, gluteeniton = G, kananmunaton = K