

## Ruokalista 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

\*  
Nakkikastike m  
Peruna m,g  
Amerikan sal. m,g



\*  
Broiler-pastavuoka l  
Tuoresalaatti m,g

\* **JOULUATERIA**  
Kinkku m,g  
Rosolli m,g  
Rosollin kastike l,g  
Kotijuusto l,g  
Peruna m,g  
Porkkanalaat m,g  
Lanttulaatikko l,g  
Sinappinen kast. l,g  
Herne m,g  
Joululimppu m

\*  
Siikapihvi m,g  
Tillikastike l,g  
Peruna m,g  
Kaali-ananassal. m,g

\*  
Lihakeitto m,g  
Juusto l,g  
Kurkku m,g  
Paroninleipä m



**Maanantai 20.12.2021**

**Tiistai 21.12.2021**

**Keskiviikko 22.12.2021**

Lounas

Lounas

Lounas

\*  
Lihapata m,g  
Tummariisi m,g  
Vihannemix m,g  
Maustekurkku m,g



\*  
Kirjolahikeitto l,g  
Kurkku m,g  
Saaristolaisleipä m



\*  
Riisipuuro g  
Luumukiisseli m,g  
Kalkkunaleike m,g  
Joululimppu m  
Suklaakaramelli g

**Koulujen joululoma 23.12.2021 - 9.1.2022**

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan, mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

## Ruokalista 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

* Broiler-currykastl,g Tummariisi m,g Pikkuporkkana m,g Mustaher.hillo m,g	* Hernekeitto m,g Juusto l,g Kurkku m,g Varrasleipä m	* Jauhelihapihvi m Puolukkakastike m,g Peruna m,g Persik. salaatti m,g	* Pyörykkämilanes m,g Pasta m Porkkanaraaste m,g	* Kirjolahilaat. l,g Vihannesmix m,g Punajuuri m,g
--	---	--	---	---

**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

* Lihakastike m Peruna m,g Melonisalaatti m,g	* Br.-riisivuoka l,g Pirteä salaatti m,g	* Porkkanaohukaiset l Peruna m,g Vaalea kastike l,g Juustosalaatti l,g Puolukkahillo m,g	* Kahden kalankeit.l,g Kurkku m,g Ruisruutu m	* Pastapata m Juustoraaste l,g Maissisalaatti m,g
--	--	---	--	--

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan, mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G