

LIPERIN KUNTA - KOULUJEN LOUNASLISTA

viikot 2.-7.2025

päiv. 19.12.2024/et

vko	MA	TI	KE	TO	PE
2	LOPPIAINEN	Makkara-keitto Punajuuri-kookoskeitto grahamsämpylä, juusto mandariini	Pinaatti-raejuustonappi sinappinen kermaviilikastike, perunasose kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste	Hernekeitto Soija-hernekeitto ruiseväsleipä, tuorejuusto kurkkuviipale	Lohikiusaus Kasviskiausaus punajuuri-porkkanasuikale valkokaali-kurkku
3	Italianpata Soija-italianpata juustoraaste valkokaali-ananas, jääsalaatti	Kalapuikko Vegepuikko tilli-jogurttikastike, perunasose jäävuori-kesäkurpitsa, paprika	Ohrasuurimopuuro marjakeitto ruisvuokaleipä, juusto	Broilerikiusaus Linssi-perunalaatikko valkokaali-mustaherukka, maissi	Uunimakkara Vegemakkara tomaattiketsuppi, sinappi, perunasose kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste
4	Lihapyörykkä Nyhtökaurastroganoff ruskeakastike, peruna kiinankaali-mandariini, maustekurkkusalaatti	Samettinen broilerikeitto Linssi-kasviskeitto kaurasämpylä, juusto kurkkuviipale	Lohimurekepihvi Porkkanapihvi kermaviilikastike, perunasose punajuurisuikele, porkkanaraaste	Lihakeitto Juusseosekeitto ruiseväsleipä, tuorejuusto omena	Kasvislasagne kiinankaali-parsakaali, tomaatti
5	Broilerinakkikastike Kasvisnakkikastike peruna punakaali-persikka, maissi	Säkyvän kasvispyörykkä tartarkastike, perunasose kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste	Kahdenkalankeitto Kalatonkeitto ruisvuokaleipä, juusto banaani	Jauhelihakastike Mifu-kasviskastike täysjyväpasta valkokaali-cantaloupe, kurkku	Broilerinugget Kasvisnugget currymajoneesi, perunasose jäävuori-kesäkurpitsa, paprika
6	Jauheliha-makaronilaatikko Linssilasagne tomaattiketsuppi valkokaali-ananas, jääsalaatti	Riisivelli LÄHI mansikkarouhe grahamlihapiiirakka / Vegepiirakka	Pinaattiohukainen tonnikalasalaatti / juustopastasalaatti marjahillo	Jauhelihakeitto Bataattisekeitto ruiseväsleipä, tuorejuusto kurkkuviipale	Broilerivuoka Punajuurivuoka kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste
7	Broileripyörykkä Kasvisjauhispörykkä currykastike, peruna kiinankaali-mandariini, kurkku	Tonnikala-pastavuoka Kasvis-nuudelpaistos punajuurisuikele, porkkanaraaste	Perunavelli riisipiirakka, munavoi banaani	Tortilla, broilerinjauhelihatäyte Tortilla, soijarouhetäyte jäävuorisalaatti, kurkku, paprika, kastike	Maksalaatikko Texmex-kasvisvuoka pikkuporkkana valkokaali-puolukka

Noudatamme voimassa olevia suomalaisia ravitsemussuosituksia ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia ruokailusuosituksia varhaiskasvatuksen ja koululaisten ruokailusta. Aterioilla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvaa sekä rasvatonta maitoa ja -piimää. Pyrimme huomioimaan ruokalistalla myös juhlapyhä, erilaisia teemoja ja sesonkeja. Lisätietoa tuotesisällöistä, yliherkkyyttä aiheuttavista aineosista ja elintarvikkeiden alkuperästä saa keittiöhenkilökunnalta. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esimerkiksi tavaratoimitusten vuoksi.