



**Maanantai 18.9.2017**

Lounas: Broileriviilokkia G L A, tummaa riisiä G L M, salaattia  
Kasvislounas: Linssi-kasviskastiketta G L A

**Tiistai 19.9.2017**

Kasvislounas: Kasvis-quorn-nuudeliuokaa L A, salaattia, porkkanaraastetta  
Kasvislounas: Soijapapu-kurpitsa-kauravuokaa L M A

**Keskiviikko 20.9.2017**

Lounas: Kalapuikkoja L M A, kermaviilikastiketta G L A, perunaa, salaattia  
Kasvislounas: Bataatti-juurespihvit G L M A VS

**Torstai 21.9.2017**

Lounas: Makkarakeittoa G L M, leipää, juustoa, tuorepala, hedelmää  
Kasvislounas: Soijanakkikeittoa L M VS A

**Perjantai 22.9.2017**

Lounas: Jauheliha-makaronilaatikka L A, ketsuppia, kauden salaattia, kurkkua  
Kasvislounas: Tomaattinen papukastike G L A, perunaa

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia  
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia





## Ruokalista Vantaa, koulut

### **Maanantai 25.9.2017**

Lounas: Broileri chili con carnea G L M, tummaa riisiä, salaattia, herneitä, tomaattia  
Kasvislounas: Tomaatti-juusto-pastavuokaa VL A

### **Tiistai 26.9.2017**

Kasvislounas: Ohrasuurimopuuroa L A, mehukeittoa G L M, leipää, juustoa, tuorepalaa, omenaa

### **Keskiviikko 27.9.2017**

Lounas: Kalkkuna-pastavuokaa L A, kauden salaattia, parsakaalia  
Kasvislounas: Tofua ja kasviksia soijakastikkeessa L M A, ruis-riisiä L M

### **Torstai 28.9.2017**

Lounas: Kahden kalan keittoa G L A, leipää, juustoa, kurkkua, hedelmää  
Kasvislounas: Linssi-kasviskeittoa G L M A VS

### **Perjantai 29.9.2017**

Lounas: Lihapyörykät L M A, perunat, ruskea kastike, salaattia  
Kasvislounas: Juurespihvejä G L M A, kermaviilikastiketta G L A

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia  
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia





## Ruokalista Vantaa, koulut

### **Maanantai 2.10.2017**

Lounas: Jauhelihakastiketta G L A, perunaa, jäävuori-kurkkusalaattia, kurpitsasalaattia  
Kasvislounas: Chili con vege G L M A VS

### **Tiistai 3.10.2017**

Lounas: Lohi-juureslaatikkoa G L A, salaattisekoitus, porkkanaraastetta  
Kasvislounas: Linssi-kasviskiusausta G L A

### **Keskiviikko 4.10.2017**

Lounas: Broileri-kasviskeittoa G L M A, leipää, kananmunaa, banaania, tuorepalaa  
Kasvislounas: Luomutofu-kasviskeittoa G L M A

### **Torstai 5.10.2017**

Kasvislounas: Quorn-makaronilaatikkoa L A, ketsuppia, salaattia, kurkkua  
Kasvislounas: Linssi-kaalilaatikkoa G L M

### **Perjantai 6.10.2017**

Lounas: Uunimakkaraa G L M A, perunasosetta G L A, sinappia, ketsuppia, salaattia  
Kasvislounas: Juurespihvit G L M A

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia G = Gluteeniton  
M = Maidoton A = Sisältää allergeenia



# Ruokalista Vantaa, koulut



## **Maanantai 9.10.2017**

Lounas: Broileriwokkia G L M A, täysjyväohraa L M A, salaattia, kurkkua  
Kasvislounas: Soija-kasviskiusausta G L A

## **Tiistai 10.10.2017**

Lounas: Lohi-pastavuokaa L A, kaali-kurkkusalaattia, punajuurta  
Kasvislounas: Quornia juustokastikkeessa G L A, täysjyväpastaa L M A

## **Keskiviikko 11.10.2017**

Lounas: Jauheliha-kasviskeittoa G L M, leipää, juustoa, tuorepalaa, appelsiinia  
Kasvislounas: Punajuurisosekeittoa G L A

## **Torstai 12.10.2017**

Lounas: Lempiruokapäivä

## **Perjantai 13.10.2017**

Lounas: Broilerikiusausta G L, porkkanaraastetta, tomaattia, papuja  
Kasvislounas: Kasvisgratiinia L A, perunoita, riisiä

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia G = Gluteeniton  
M = Maidoton A = Sisältää allergeenia





## Ruokalista Vantaa, koulut

### **Maanantai 23.10.2017**

Lounas: Kebablihakastiketta L M A VS, riisiä, hernesalaattia  
Kasvislounas: Tofua ja kasviksia hapanimeläkastikkeessa G L M A

### **Tiistai 24.10.2017**

Lounas: Jauheliha-perunaviipalelaatikkoa G L M, jääsalaattia, tomaattia, kurkkua  
Kasvislounas: Kreikkalainen kasviskiusaus G VL A

### **Keskiviikko 25.10.2017**

Lounas: Perinteistä kalakeittoa G L A, leipää, juustoa, tomaattia, banaania  
Kasvislounas: Linssisosekeittoa G L A VS

### **Torstai 26.10.2017**

Kasvislounas: Italialainen tomaatti-soijakastike G L A, täysjyväpastaa L M A,  
kiinankaalisalaattia  
Kasvislounas: Feta-pinaatti-kasviskastike G VL A

### **Perjantai 27.10.2017**

Lounas: Broileripyörökät L M A, perunat, currykastiketta L A, salaattia  
Kasvislounas: Kasviskroketit G L M VS

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia G = Gluteeniton  
M = Maidoton A = Sisältää allergeenia

