

## Lopen lukion, ylä- ja alakoulujen kiertävä ruokalista 2011– 2012

### 1.viikko **5, 11, 17**

<b>maanantai</b>	broilerkastike, riisi, mustaherukkahillo, kiinankaali-ananassalaatti
<b>tiistai</b>	jauheliha-perunaviipalelaatikko, vihersalaatti
<b>keskiviikko</b>	kalaleike, perunasose, kermaviilikastike, porkkanaraaste
<b>torstai</b>	kinkkukiusaus, punajuuriviipale
<b>perjantai</b>	hernekeitto/tomaattinen jauhelihakeitto, tuoreleipä, juusto

### 2.viikko **6, 12, 18**

<b>maanantai</b>	meksikonpata/palapaisti, riisi/perunat, kiinankaali-kurkku-raejuustosalaatti
<b>tiistai</b>	makkarakeitto, tuoreleipä, juusto
<b>keskiviikko</b>	tonnikalapastavuoka, porkkanaraaste
<b>torstai</b>	jauhelihipihvi/broilerpihvi, perunat, kastike, vihersalaatti
<b>perjantai</b>	puuro, mehukeitto, leikkele/ pinaattikeitto, kananmuna, tuoreleipä

### 3.viikko **1, 7, 13, 19**

<b>maanantai</b>	minestronekeitto, moniviljasämpylä
<b>tiistai</b>	nakkikastike, perunat, vihersalaatti
<b>keskiviikko</b>	jauhemaksapihvi/linströminpihvi, perunasose, kastike, salaatti
<b>torstai</b>	kirjolohikiusaus, punajuuri-omenasalaatti
<b>perjantai</b>	broilerkeitto, tuoreleipä, hedelmä

### 4.viikko **2, hiihtoloma, 14, 20**

<b>maanantai</b>	pinaattiohukaiset, hillo, kinkku-pastasalaatti
<b>tiistai</b>	hernekeitto, tuoreleipä, juusto
<b>keskiviikko</b>	uunimakkara, perunasose, kastike, porkkana-lantturaaste
<b>torstai</b>	lasagne/spagettilihavuoka, kiinankaalisalaatti
<b>perjantai</b>	kalakeitto, tuoreleipä, tuorekurkku

### 5.viikko **3, 9, 15, 21**

<b>maanantai</b>	lihakeitto, tuoreleipä, juusto
<b>tiistai</b>	kalapihvit, perunat, kastike, vihersalaatti
<b>keskiviikko</b>	broilerpasta, kiinankaali-ananassalaatti
<b>torstai</b>	jauhelihakastike, perunat, porkkanaraaste
<b>perjantai</b>	puuro, mehukeitto, leikkele, tuoreleipä

### 6.viikko **4, 10, 16, 22**

<b>maanantai</b>	lihapullakastike, perunat, keit.porkkana, herkkukurkkuviipale
<b>tiistai</b>	pyttipannu, kiinankaalisalaatti
<b>keskiviikko</b>	makaronilaatikko, vihersalaatti
<b>torstai</b>	kirjolohikeitto, tuoreleipä
<b>perjantai</b>	possukastike, perunat, kaalisalaatti

Ruokajuomana vaihtoehtoisesti 1% - tai rasvaton maito, piimä tai vesi.  
Ruokalistamuutokset mahdollisia.