

ALAHÄRMÄN KIRKONKYLÄN KOULUN, VOLTIN KOULUN JA PÄIVÄKODIN SEKÄ METSÄKULMAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA 2009

VIIKKO 1

MA: UUNIKALA (L), PERUNASOSE (VL), SALAATTI

TI: BROILERKASTIKE (L, G), RIISI, SALAATTI

KE: LIHAKEITTO, JUURESPALA, PEHMEÄ LEIPÄ

TO: JAUHELIHAKASTIKE (L), PERUNAT, SALAATTI

PE: KINKKUKIUSAUS (VL), RAASTE

VIIKKO 2

MA: MAKKARAKASTIKE (L), PERUNAT, SALAATTI

TI: LASAGNETTE (VL), RAASTE

KE: LIHAKASTIKE (L), PERUNAT, SALAATTI

TO: BROILERKEITTO, TUOREPALA, RUISLEIPÄ

PE: KALAPYÖRYKÄT/-PIHVIT (L), PERUNASOSE (VL), SALAATTI

VIIKKO 3

MA: UUNIMAKKARA, PERUNASOSE (VL), SALAATTI

TI: JAUHELIHA-KASVISKASTIKE (L), SPAGETTI, RAASTE

KE: KALAKEITTO (VL), TUORELISÄKE, RUISLEIPÄ

TO: JAUHELIHAPYÖRYKÄT/-PIHVIT (L), KASTIKE (L), PERUNAT, SALAATTI

PE: OHRARYYNIPUURO/MANNAPUURO (VL), MARJAKEITTO, LEIKKELE

VIIKKO 4

MA: NAKKIKASTIKE (L), PERUNAT, SALAATTI

TI: JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO, SALAATTI

KE: UUNIKALA (VL), PERUNASOSE (VL), KASVISLISÄKE

TO: JAUHELIHAKEITTO, JUURESPALA, PEHMEÄ LEIPÄ

PE: BROILERKASTIKE (L), PERUNAT, SALAATTI

VIIKKO 5

MA: JAUHELIHAKASTIKE (L), PERUNAT, RAASTE

TI: ITALIANPATA (L), SALAATTI

KE: UUNIKALA/KALAPIHVIT, PERUNASOSE (VL), SALAATTI

TO: MAKKARAKEITTO, TUOREPALA, PEHMEÄ LEIPÄ

PE: PINAATTIOHUKAISET (L)/ KASVISPIHVIT (L), KASTIKE (L), PERUNAT, BROILERSALAATTI

VIIKKO 6

MA: BROILERPYÖRYKÄT, KASTIKE (L), PERUNAT, SALAATTI

TI: HERNEKEITTO, PEHMEÄ LEIPÄ, HEDELMÄ

KE: KALA-PASTAVUOKA/KALAKIUSAUS (VL), SALAATTI

TO: MINISTRONEKEITTO, RUISLEIPÄ, KIISSELI

PE: PYTTIPANNU, RAASTE

L = LAKTOOSITON

VL = VÄHÄLAKTOOSINEN

G = GLUTEENITON