



### Lapuan kaupungin kouluruokapalvelut - ruokalista 2017 – 2018

Viikko	1.	2.	3.	4.	5.
Maanantai	Suikalelihakastike, perunat kaalisalaatti	Broilerikastike, riisi, kaali-punakaali-ananassalaatti	Kalakeitto, reissumies, leikkele, tuorepala	Lihapyörökät, perunat/muusi, kastike, kaalisalaatti	Jauhelihakastike, perunat, porkkana-raejuustosalaatti
Tiistai	Kesäkeitto / kasvissosekeitto, kananmuna, tuore leipä, maksamakkara	Kappalekala, perunat, kastike, punajuuri, rapeasalaatti (jäävuori)	Makaronilaatikko/lasagne, jäävuorisalaatti	Hedelmäinen broilerikastike, riisi/peruna, jäävuori-meloni-viinirypälesalaatti	Tonnikalakasvis-vuoka, punajuuri-omenasalaatti, kurkkuviipale
Keskiviikko	Kalamurekepihvi perunasose, kiinankaali-kurkku-juustosalaatti	Riisi-ohrapuuro, mehukeitto tuore leipä, leikkele, tuorepala	Broileripatukka/ kalkkunapihvi, muusi katrin salaatti (kaali)	Kiusaus (esim. kinkku), kiinankaalisalaatti, pikkuporkkanat	Uunimakkara, muusi, kiinankaalisalaatti
Torstai	Broilerivuoka, jäävuori-melonisalaatti	Makkara-/nakkikeitto, tuore leipä, juusto, tuorepala	Talon päivä, salaatti (esim. nakit ja perunasose, pyttipannu, tms.)	Hernekeitto, sämpylä/rieska, juusto tuorepala	Mannapuuro, marjakiisseli tuore leipä, leikkele, hedelmä/tuorepala
Perjantai	Jauhelihapihvi, perunat/muusi porkkanaraaste, lämpimät kasvikset	Pinaattiohukaiset/ kasvispihvi, perunasose puolukka, kiinankaalisalaatti	Lihakastike, perunat kiinankaalisalaatti	Uunikala, muusi, punajuuri, tuoresalaatti	Broilerikeitto, tuore leipä, herkkukurkku
Viikot	29,34,39,44,49,2,7,12,17,22	30,35,40,45,50,3,8,13,18,23	31,36,41,46,51,4,9,14,19,24	32,37,42,47,52,5,10,15,20,25	33,38,43,48,1,6,11,16,21,26

**Aterialla on aina tarjolla ruokajuoma, leipä ja ravintorasva. Muutokset ovat mahdollisia, juhlapyhät ja temaviikot huomioiden.**

Ruokalistasuunnittelussa on huomioitu ravitsemussuosituksukset, hankintalaki, päätöksenteko, muut vaikuttimet, kuten resurssit

