



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/ kasvippihvi, 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

