

Ruokalista lv 2019-2020
Seinäjoen lukio
Ruokalistan viikko

Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
------	------	------	------	------	------

Kalenteriviikko

33, 39, 45, 51, 5, 11, 17	34, 40, 46, 52, 6, 12, 18	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20	37, 43, 49, 3, 9, 15, 21	38, 44, 50, 4, 10, 16, 22
---------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------

Ma lounas	Ti lounas	Ke lounas	To lounas	Pe lounas	
Kasvisnakkikastike Peruna/Täysjyväpasta Salaatti	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti	Lihapullat/Jauhelihapihvi Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalapyörykkä Kastike Perunat Salaatti	Broilerikastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Pörkölt/Lihakastike Perunat Salaatti
Kinkkukiusaus Salaatti	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Puuro talon tapaan Kiisseli Kanamuna Kasviksia	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä	Makkaravuoka/ Uunimakkara /Nakit/Nakkikastike Perunat/Perunasose Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti
Kalamurekepihvi Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Sitruunakala/Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Sinappinen kalavuoka Perunasose Salaatti	Kalakeitto Hedelmä	Hiutalepuuro Kiisseli Riisipiirakka Kasviksia
Nimikkoruoka Salaatti	Kirjolahikiusaus Salaatti	Broilerikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro	Kasvisseikeitto/Lasopy - kasviskeitto Raejuusto Kiisseli	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Cheddarkala Perunasose Salaatti
Lihakeitto Juusto Hedelmä	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväspagetti Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti	Meksikolainen kasvisvuoka Salaatti	Jauhelihakeitto Marjat ja kermaviilikastike

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, levitettä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.