



Ruokalista lv 2020-2021

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	Kasvisnakkikastike Peruna/Täysjyväpasta Salaatti	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti	Lihapullat/ jauhelihapihvi Uuniperunat/perunat Salaatti	Kalapöytärykkä Kastike Perunat Salaatti	Broilerikastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Pörkät/Lihakastike Perunat Salaatti
Ti lounas	Kinkkukiusaus Salaatti	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Puuro talon tapaan Kiisseli Kananmuna Kasviksia	Kasvissosekeitto Kasvissosekeitto/Lasopy - kasviskeitto Raejuusto Kiisseli	Makkaravuoka/ Uunimakara /Nakit/Nakkikastike Perunat/Perunasose Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti
Ke lounas	Kalamurekepihvi Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat Tai /perunamuusi Salaatti	Sitruunakala Kermaviilikastike Peruna Salaatti	Kalavuoka Perunasose Salaatti	Kalakeitto Hedelmä	Cheddarkala Perunasose Salaatti
To lounas	Nimikkoruoka	Kirjolohikiusaus Salaatti	Broilerikeitto Juusto tai leikkele Tuorepala Vispipuuro	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö Tai Hedelmä	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti Tai Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Jauhelihakeitto Marjat ja kermaviilikastike
Pe lounas	Lihakeitto Juusto Hedelmä	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväpagetti Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti	Tomaattinen kasvisvuoka Salaatti	Hiutalepuuro Kiisseli Kasviksia

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, levitettä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.

