



Lapuan kaupungin kouluruokapalvelut - ruokalista 2018 – 2019

Viikko	1.	2.	3.	4.	5.
Maanantai	Suikalelihakastike, perunat, kasvisgratiini, kaali-tomaatti-jääsalaatti-kurkku	Broilerikastike, riisi/peruna, punakaali-marjasalaatti	Kala(kasvis)keitto, reissumies, leikkele, tuorepala	Jauhelihakastike, perunat/pasta, porkkana-raejuustosalaatti	Lihapyörökät, perunat, kastike, kaali-kurkku-minikuutio-salaatti
Tiistai	Kappalekala, perunat/perunasose, kiinankaali-kurkku-paprika-juustosalaatti	Kalamurekepihvi, perunat, kastike, punajuuri, jäävuori-jääsalaatti-kurkku-tomaatti	Makaronilaatikko/ lasagnette, jääsalaatti-porkkanaraaste	Kiusaus (esim. kinkku), jäävuori-meloni-rypälesalaatti, pikkuporkkanat	Tonnikalakasvis-vuoka, porkkanaraaste, kurkkuviipale
Keskiviikko	Kesäkeitto/pinaattikeitto, kananmuna, ruispala, maksamakkara/leikkele	Riisi-ohrapuuro, mehukeitto, tuore leipä, leikkele, tuorepala,	Broileripatukka/ -nuggetti, perunasose, katrin salaatti (kaali)	Hernekeitto, sämpylä/rieska, juusto, tuorepala	Uunimakkara, perunasose, kiinakaalisalaatti
Torstai	Jauhelihapihvi/ -mureke, perunat/perunasose, kastike, jäävuori-melonimix -salaatti	Pinaattihukaiset, perunasose, puolukka, pastajuustosalaatti	Talon päivä, jäävuori-kurkku-tomaatti-majoneesisalaatti+ tortillalastu	Uunikala/kalamureke, perunasose, kiinankaali-hedelmäsalaatti	Mannapuuro, marjakiisseli, tuore leipä, leikkele, tuorepala
Perjantai	Broilerivuoka, porkkanaraaste	Makkarakeitto, tuore leipä/karjalanpiirakka, juusto, kurkkuviipale	Lihakastike, perunat kiinankaali-mandariinisalaatti tai Lihakeitto, tuore leipä, herkkukurkku	Hedelmäinen broilerikastike, riisi, punajuuri-omenasalaatti	Broilerikeitto, sämpylä, herkkukurkku
Viikot	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	34,39,44,49,2,7,12,17,22,27	35,40,45,50,3,8,13,18,23,28

Lounaalla tarjolla lisäksi leipä, levite, ruokajuoma. Muutokset ovat mahdollisia, johtuen mm. juhlapyhistä, teemaviikoista tai raaka-aineiden saatavuudesta



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