



NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA viikot 18 - 19 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko 1.5. Vappu	Torstai	Perjantai
VI 18	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M riisi, G, M vihersalaatti Vappumunkki, L ja pillimehu, G, M		Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M pehmeä leipä tuorepala / hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 9.5. Helatorstai	Perjantai
I 19	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto ruisleipä omenalohko	Kebab-kastike, M riisi, G, M tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L vihersalaatti		Tortillat, M jauhelihatäyte, M salaatti

Lisäksi tarjolla: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä, ravintorasva ja salaattilla /raasteella salaattinkastike.