



V/HTV

KOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 2020



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VKO 3, 8, 13, 18, 23, 28	LOUNAS Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Peruna Kaali-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Herne Tomaattilohko	Talonriisipuuro L,G,K Juustoviipale L,G,K Jääsalaatti L,M,G,K,VE Appelsiinilohko	Broilerinujat L,M,G,K Kasvis-kvinoapihvi L,M,G,K,VE Curry-jogurttikastike L,G,K Täysjyväriisi Tomaatti-fetasalaatti L,G,K	Makaroni-jauheliavuoka L,K Makaroni-soijavuoka L,K Porkkana-lantturaaste, mandariini L,M,G,K,VE	Lohikeitto L,G,K Metsäsienikeitto L,G,K Banaani
VKO 4, 9, 14, 19, 24, 29	LOUNAS Pinaattihukkaat L Caesar-salaatti L,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE	Maksalaatikko L,M,G,K Mifu-kasvisrisotto L,G,K Porkkanaraaste Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Raejuusto L,G,K	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastikkeessa L,G Täysjyväriisi Punakaalisalaatti L,M,G,K,VE Herne Mustaherukkahilloke L,M,G,K,VE	Kalapala L,M,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Viher-tomaattisalaatti L,M,G,K,VE Maissi	Naudanlihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Kaura-ruissämpylä L,M,K,VE Kirsikkatomaatti
VKO 5, 10, 15, 20, 25, 30	LOUNAS Uunimakkara M,L,G,K Uuninakko L,M Perunasose L,G,K Viher-porkkana- punakaalisalaatti L,M,G,K,VE Sinappirelish L,M,G,K,VE	Ohrapuuro L,K Mehukeitto L,M,G,K,VE Juusto L,G,K Salaatinlehti	Uunikirjolohi L,G,K Kasvispyörykät paprikakastikkeessa L,M,G,K,VE Peruna Marinoitu omena-kaalisalaatti L,M,G,K,VE Herne	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyväpasta L,M,K,VE Frisee-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Kirsikkatomaatti	Kalakeitto L,G,K Juustoinen kesäkeitto L,G,K Jäätelöpikari L,G,K Omenalohko
VKO 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31	LOUNAS Broileripihvi L,M,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Täysjyväriisi Jäävuori-hunajamelonisalaatti L,M,G,K,VE	Lohikiusaus L,G,K Punajuuri-aurajuustokiusaus L,G,K Särājuures L,M,G,K,VE Kiinankaali- tomaattisalaatti L,M,G,K,VE	Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Yrttinen kermaviilikastike L,G,K Peruna Marinoitu härkis-vihannessalaatti L,M,G,K,VE Porkkanaraaste	Tortilla L,M,K,VE broileritäyte L,M,G,K kasvistäyte L,M,G,K,VE Creme Fraice L,G,K Viher-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Jalapeno Marinoitu punasipuli Tomaatti Paprika	Hernekeitto L,M,K Kasvishernekeitto L,M,K,VE Pannukakku L Marjahilloke L,M,G,K,VE
VKO 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32	LOUNAS Lihapullat L,M,K Papukroketti L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K Peruna Porkkanaraaste Ananaspala Raejuusto L,G,K	Sitruunakala L,G,K Peruna Kreikkalainen kasviskiusaus L,G,K Punajuuri-omena- purjosalaatti L,M,G,K,VE Porkkanapölkky	Broileri-kookoskastike L,M,G,K Kikherne-kookoskastike L,M,G,K,VE Täysjyväpasta L,M,K,VE Vihannes-juustosalaatti L,G,K	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Kasvislasagnette L,K Viher-kesäkurpitsa- paprikasalaatti L,M,G,K,VE	Kauden kasvissosekeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K

Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalista.

Käytämme suomalaista lihaa, lukuun ottamatta marinoitu broilerinliha EU-alueelta

L=laktoositon M= maidoton G= gluteeniton K= kananmunaton VE=vegaani