

Vihdin Aterian koulujen ja lukion ruokalista 31.7-22.12.2023

Vko 31,36,41,46	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Lihapullat L,M,K Vegenakko L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K Peruna Salaattipöytä	Riisipuuro L,G,K Jääsalaatti Juusto L,G,K Omena	Broilerinuijat L,M,G,K Kasvis-kvinoapihvi L,M,G,K,VE Curry-jogurttikastike L,G,K Höyrytetty täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Kirjolahikeitto L,G,K Metsäsienikeitto L,G,K Pulla M,L,K,VE Mandariini Saaristolaisleipä	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Makaroni-soijavuoka L,K Salaattipöytä
Vko 32,37,42,47	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Keitetyt perunat Salaattipöytä	Pinaattihukaiset L Puolukkahilloke L, M, G, K, VE Salaattipöytä	Broilerilaatikko L,G,K Nyhtis-pyttis L,M,K,VE Salaattipöytä	Kasvissosekeitto L,G,K Paahdetut kikherneet L,M,G,K,VE Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Kalapala L,M,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Vko 33,38,43,48	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Broileripihvi L,M,G,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyvä minispaghetti L,M,K,VE Salaattipöytä	Broileririsotto L,M,G,K Punajuuri-aurajuustovuoka L,G,K Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linssikeitto L,M,K,VE Pannukaku L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Turskapihvi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Vko 34,39,44,49	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Uunimakkara L,M,G,K Quorn-nugetti L,M,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Ohrapuuro L,K Marjakeitto L,M,G,K,VE Jääsalaatti Juusto L,G,K	Kalakeppukka L,M,G,K Kasvispyörökät L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Keitetyt perunat Salaattipöytä	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi Salaattipöytä	Tonnikalapastavuoka L,K Härkispata L,M,K,VE Salaattipöytä
Vko 35,40,45,50	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Lihakeitto L,M,K,G Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä	Lohikiusaus L,G,K Mifurisotto L,G,K Keitetty pikkuporkkana Salaattipöytä	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Kasvislasagnette L,K Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Marinoitu härkis-vihannessalaatti L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Broileritortilla L,M,K Kasvistortilla L,M,K,VE Salaattipöytä
	<i>Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa.</i>		<i>Kirjamerkit: L= Laktoositon, M=Maidoton, G=Gluteeniton, K=Kananmunaton, VE=Vegaaninen</i>		