

## Vihdin Aterian koulujen ja lukion ruokalista 8.1.-31.5.2024

Vko 4,9,14,19,24,29	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	Kirjolohikeitto L,G,K Metsäsienikeitto L,G,K Saaristolaisleipä Mandariini Pulla M,L,K,VE	Makaroni-jauhelihamuoka L,K Makaroni-soijajuoka L,K Salaattipöytä
Vko 5,10,15,20,25,30	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Keitetyt perunat Salaattipöytä	Pinaattiohukaiset 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 6,11,16,21,26	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Broileripihvi L,M,G,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Jauhelihamastike 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-linsikeitto L,M,K,VE Ohukaiset L,M,K,VE 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 2,7,12,17,22,27	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 3,8,13,18,23,28	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-jauhelihamuoka L,K Kasvislasagnette L,K Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broileritortilla L,M,K Kasvistortilla L,M,K,VE Salaattipöytä
Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa.			Kirjamerkit: L=Laktoositon, M=Maidoton, G=Gluteeniton, K=Kananmunaton, VE=Vegaaninen		