

## Vihdin Aterian koulujen ja lukion ruokalista 7.1.-30.5.2025

Vko 4,9,14,19	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Lihapullat L,M,K Vegenakko L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K Keitetyt perunat L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Riisipuuro L,G,K Jääsalaatti Juusto L,G,K Omena	Broilerinuijat L,M,G,K Mexican kasvispihvi 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 L,M,K,VE Mandariini	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Nyhtis-pyttis L,M,K,VE Salaattipöytä
Vko 5,10,15,20	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	Butter chicken L,G,K Butter quorn L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linsikeitto L,M,K,VE Ohukaiset L,M,K,VE Marjahilloke L,M,G,K,VE	Kalapuikko L,M,G,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Vko 6,11,16	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 Täysjyväpasta L,M,K,VE Salaattipöytä	Broilerilaatikko L,G,K Punajuuri-sinhomejuustovuoka L,G,K Salaattipöytä	Kasvissoseikeitto L,G,K Paahdetut kikherneet L,M,G,K,VE Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Turskapihvi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Vko 2,7,12,17	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Uunimakkara L,M,G,K Quorn-nugetti L,M,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Parsakaalisoseikeitto L,G,K Raejuusto L,G,K Jääsalaatti Porkkana	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	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Lihakeitto L,M,K,G Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä L,M,K	Lohikiusaus L,G,K Makaroni-soijavuoka L,K Höyrytettyt pikkuporkkanat L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Lasagne NoMince L Salaattipöytä	Broileritortilla L,M,K Kasvistortilla L,M,K,VE Salaattipöytä
<p>Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalista.</p> <p>Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaista.</p>			<p>Kirjamerkit: L=Laktoositon, M=Maidoton, G=Gluteeniton, K=Kananmunaton, VE=Vegaaninen</p>		