

Vihdin Aterian

koulujen ja lukion ruokalista 7.8.-20.12.2025

Vko 34,39,44,49	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 Kotimaiset marjat L,M,G,K,VE Porkkana	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-jauheliuhavuoka L,K Nyhtis-pyttis L,M,K,VE Salaattipöytä
Vko 35,40,45,50	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	Lihakeitto L,M,K,G Kasvishernekeitto L,M,K,VE Kaurainen sämpylä L,M,K Kurkku	Kalapuikko L,M,G,K Porkkananappi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Vko 36,41,46,51	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Broileripihvi L,M,G,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	NoMince tortilla L,M,K,VE Salaattipöytä	Kalakepukka L,M,G,K Kasvispyörökät L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Keitetyt perunat	Kasvissosekeitto L,G,K Paahdetut kikherneet L,M,G,K,VE Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Lohikiusaus L,G,K Makaroni-soijavuoka L,K Höyrytetty pikkuporkkanat L,M,G,K,VE Salaattipöytä
Vko 32,37,42,47,52	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Uunimakkara L,M,G,K Vegenugetti Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broilerilaatikko L,G,K Punajuuri-sinihomejuustovuoka L,G,K Lämmin vihannes Salaattipöytä	Kalakeitto L,G,K Parsakaalisosekeitto L,G,K Banaani	Lasagnette NoMince L,K Salaattipöytä	Jauheliuhakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyväpasta L,M,K,VE Salaattipöytä
Vko 33,38,43,48	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Turskapihvi L,M,K Kasviskepukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Tomaatti-jauheliuhapasta L,K Härkispata L,M,K,VE Lämmin vihannes Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Pannukakku L Mansikkahillo L,M,G,K,VE	Broileritortilla L,M,K Kasvistortilla L,M,K,VE Salaattipöytä
Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa. Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaista.			Kirjamerkit: L= Laktoositon, M=Maidoton, G=Gluteeniton, K=Kananmunaton, VE=Vegaaninen		