

# Vihdin Aterian koulujen ja lukion ruokalista 7.1.-29.5.2026

| Vko 2,7,12,17,22,27                                                                                      | Maanantai                                                                                                      | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                     | Torstai                                                                                            | Perjantai                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Lihapullat L,M,K<br>Vegenakko L,M,G,K,VE<br>Yrttikastike L,G,K<br>Keitetyt perunat L,M,G,K,VE<br>Salaattipöytä | Riisipuuro L,G,K<br>Kotimaiset marjat L,M,G,K,VE<br>Porkkana                                            | Broilerinuijat L,M,G,K<br>Mexican kasvispihvi L,M,G,K,VE<br>Curry-jogurttikastike L,G,K<br>Höyrytetty täysjyväriisi L,M,G,K,VE<br>Salaattipöytä | Kirjolohikeitto L,G,K<br>Metsäsienikeitto L,G,K<br>Saaristolaisleipä L,M,K,VE<br>Mandariini        | Makaroni-jauheliuhavuoka L,K<br>Nyhtis-pyttis L,M,K,VE<br>Salaattipöytä                                              |
| Vko 3,8,13,18,23                                                                                         | Maanantai                                                                                                      | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                     | Torstai                                                                                            | Perjantai                                                                                                            |
|                                                                                                          | Makkarakastike L,G,K<br>Chili sin carne L,M,G,K,VE<br>Keitetyt perunat<br>Salaattipöytä                        | Pinaattiohukaiset L<br>Puolukkahilloke L, M, G, K, VE<br>Salaattipöytä                                  | Butter chicken L,G,K<br>Butter quorn L,G<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE<br>Salaattipöytä                                                           | Lihakeitto L,M,K,G<br>Kasvishernekeitto L,M,K,VE<br>Kaurainen sämpylä L,M,K<br>Kurkku              | Kalapuikko L,M,G,K<br>Porkkananappi L,M,G,K,VE<br>Tilli-kermaviilikastike L,G,K<br>Perunasose L,G,K<br>Salaattipöytä |
| Vko 4,9,14,19,24                                                                                         | Maanantai                                                                                                      | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                     | Torstai                                                                                            | Perjantai                                                                                                            |
|                                                                                                          | Broileripihvi L,M,G,K<br>Porkkanapihvi L,M,G,K,VE<br>Currykastike L,G,K<br>Keitetyt perunat<br>Salaattipöytä   | NoMince tortilla L,M,K,VE<br>Salaattipöytä                                                              | Kalakepukka L,M,G,K<br>Kasvispyörökät L,M,G,K,VE<br>Tartarkastike L,G<br>Keitetyt perunat                                                       | Kasvissosekeitto L,G,K<br>Paahdetut kikherneet L,M,G,K,VE<br>Rieska L,M,K,VE<br>Juusto L,G,K       | Lohikiusaus L,G,K<br>Makaroni-soijavuoka L,K<br>Höyrytetty pikkuporkkanat L,M,G,K,VE<br>Salaattipöytä                |
| Vko 5,10,15,20,25                                                                                        | Maanantai                                                                                                      | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                     | Torstai                                                                                            | Perjantai                                                                                                            |
|                                                                                                          | Uunimakkara L,M,G,K<br>Vegenugetti<br>Perunasose L,G,K<br>Salaattipöytä                                        | Broilerilaatikko L,G,K<br>Punajuuri-sinihomejuustovuoka L,G,K<br>Lämmin vihannes<br>Salaattipöytä       | Kalakeitto L,G,K<br>Parsakaalisosekeitto L,G,K<br>Banaani                                                                                       | Lasagnette NoMince L,K<br>Salaattipöytä                                                            | Jauheliuhakastike L,M,G,K<br>Härkiskastike L,M,G,K,VE<br>Täysjyväpasta L,M,K,VE<br>Salaattipöytä                     |
| Vko 6,11,16,21,26                                                                                        | Maanantai                                                                                                      | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                     | Torstai                                                                                            | Perjantai                                                                                                            |
|                                                                                                          | Broilerikastike L,G,K<br>Quorn-mangokastike L,G<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE<br>Salaattipöytä                   | Turskapihvi L,M,K<br>Kasviskepukka L,M,G,K,VE<br>Tartarkastike L,G<br>Perunasose L,G,K<br>Salaattipöytä | Tomaatti-jauheliuhapasta L,K<br>Härkispata L,M,K,VE<br>Lämmin vihannes<br>Salaattipöytä                                                         | Hernekeitto L,M,K<br>Pinaattikeitto L,G,K<br>Kananmuna<br>Pannukakku L<br>Mansikkahillo L,M,G,K,VE | Broileritortilla L,M,K<br>Kasvistortilla L,M,K,VE<br>Salaattipöytä                                                   |
| Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa.<br>Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaista. |                                                                                                                |                                                                                                         | Kirjamerkit: L= Laktoositon, M=Maidoton, G=Gluteeniton, K=Kananmunaton, VE=Vegaaninen                                                           |                                                                                                    |                                                                                                                      |