



Ruokalista AMK

| PÄIVÄT | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI |
|---|--|---|--|---|---|
| VIikko 16  | 13.4. Lihakeittoa ja Vegepala- keittoa, Vihannesta Juustoa, Ohrarieskaa | 14.4. Kalapyöryköitä ja Kasvispyöryköitä, Peru- nasosetta, Salaattia | 15.4. Broilerikastiketta ja Kikherne-currykastiketta Kaurasuurimoita, Salaattia | 16.4. Hernekeittoa ja Kas- vishernekeittoa, Vihan- nesta, Pannukakkua | 17.4. Appelsiinikalaa ja Tofua appelsiinikastikkeessa Perunoita, Salaattia |
| VIikko 17 | 20.4. Kebablastuja ja Seitanlastuja Maustekastiketta Riisiä, Salaattia | 21.4. Kasvis-osekeittoa ja Seikeittoa, Raejuustoa, Vihannesta, Ruispala | 22.4. Broileri-porkkanakebakkoja ja Kasvis-papukrogetteja, Perunasosetta, Salaattia | 23.4. Kahden kalankeittoa ja Tofu-kasviskeittoa Juustoa, Vihannesta Moniviljaruutu | 24.4. Kalkkunakastiketta ja Vege-pulledkastiketta Perunoita Salaattia |
| VIikko 18 | 27.4. Makkarakeittoa ja Kasvismakkarakeittoa Vihannesta Sydänviipaleet | 28.4. Jauhelihapihvejä ja Kasvispihvejä Perunasosetta Salaattia | 29.4. Tonnikalakastiketta ja Tomaattista Linssikasti- ketta, Täysjyväpastaa Salaattia | 30.4. Broilerin-jauhelihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeit- toa, Juustoa, Vihannesta Munkki | 1.5. VAPPU  |
| VIikko 19 | 4.5. Jauhelihakastiketta ja Soijarouhekastiketta Spagettia, Punajuurta | 5.5. Pinaattikeittoa ja Sei- keittoa, Kananmuna, Vi- hannesta, Riisipiirakka | 6.5. Kalapuikkoja ja Vegepuikkoja Perunasosetta, Salaattia | 7.5. Broileripastavuokaa ja Kasvis-pastavuokaa Salaattia | 8.5. Toiveruokapäivä Talontapaan |
| VIikko 20 | 11.5. Lihakastiketta ja Härkis-stroganoffia Perunoita, Salaattia | 12.5. Veriohukaisia ja Porkka- naohukaisia Perunasosetta, Salaattia | 13.5. Ohrasuurimopuuroa Hedelmäkiisseliä ja Kasvis- sosekeittoa, Kalkkunaleik- kelettä, Vihannesta | 14.5. HELATORSTAI  | 15.5. Pyttipannua ja Kasvis-pyttipannua Salaattia Kurkkusalaattia |



Allergeeneista saa lisätietoa keittiöhenkilökunnalta. Sydänmerkkiaterioita tarjolla 1x viikko. Kasvisruoka/2-vaihtoehto tarjolla lounaalle vapaasti otettavana.