

LAPUAN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA 2009-2010

vko.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
MA.	Kalaleike/pyör./puikko perunat,kastike punajuurisalaatti	Palapaisti, perunat, kaaliraaste	Makkarakastike, perunat, porkkanaraaste	Broilerpyörykkä, perunat,kastike, kaali-herne-maissi-pap.	Possunsuikalepata, perunat/riisi lämmin vihannes	Jauhelihapihvi/pyörykkä, perunat,kastike, kaali-kurkkusalaatti
TI	Jauhelihakastike, perunat, porkkanaraaste	Kalakeitto seistä, tuoreleipä, kurkku,paprika	Uunikala, perunasose, punajuuri	Pinaattihukkaat, perunasose,puolukka, porkkanaraaste	Nakkikeitto, tuoreleipä,kurkku	Broilerkastike, riisi, kiinankaali-mandariinisal.
KE	Broilerkiusaus, tuoresalaatti	Uunimakkara/nakit, perunasose, porkkana-kurkkuraaste	Jauheliha-makaronilaat. kaalisalaatti	Pedron jauhelihakastike perunat, jäätuorisalaatti	Talon päivä	Kiusaus kalasta salaatti
TO	Mannapuuro, marjakeitto, tuoreleipä,leikkele	Jauhelihalasagnette, salaatti	Hernekeitto, tuoreleipä,kurkku	Ohra-riisipuuro, mehukeitto, tuoreleipä,leikkele	Curry-broilerpastavuoka, hedelmäinen salaatti	Nakkikastike, perunat, porkkanaraaste
PE	Makkarakeitto, tuoreleipä,kurkku	Broilerkasviskeitto, tuoreleipä,juusto	Kinkkukiusaus, salaatti	Lihakeitto, juusto,kurkku	Kahden kalan keitto tuoreleipä	Jauhelihakeitto, juusto
viikot	33,39,46,1,7,14,20,	34,40,47,2,8,15,21,	35,41,48,3,10,16,22,	36,43,49,4,11,17,	37,44,50,5,12,18,	38,45,51,6,13,19,

Aterialla aina tarjolla ruokajuoma, näkkileipä ja ravintorasva. Koulukohtaiset muutokset mahdollisia huomioiden teemaviikot ja juhlapyhät.