

Lapuan peruskoulujen ja lukion ruokalista 2011-2012

vko	1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko	5. viikko	6. viikko
MA	Nakkikastike perunat makaronisalaatti porkkanaraaste	Kalapihvi/- pyörykkä, -leike perunat, kastike punajuurisalaatti	Palapaisti perunat porkkana-ananas- kaalisalaatti	Tomaattinen jauhelihakastike perunat/riisi vihersalaatti	Makkarakastike perunat pikkuporkkanat vihersalaatti	Possun- lihakastike perunat /riisi kaalisalaatti
TI	Jauhelihapihvi/ - pyörykkä perunasose kaalisalaatti	Jauhelihakastike perunat/perunasose lämpimät kasvikset porkkanaraaste	Kalakeitto seistä ruisleipä kiisseli	Uunikala perunasose punajuurisalaatti	Jauheliha- makaronilaatikko kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti	Nakkikeitto tuore leipä (jogurtti)
KE	Broilerkastike riisi hedelmäinen salaatti	Mannapuuro marjakeitto tuore leipä, leikkele tuorepala	Uunimakkara perunasose kurkkuinen salaatti	Juustoinen broilerpuikko/ broilerpyörykkä perunat, kastike kaalisalaatti	Pinaattiohukaiset perunasose puolukka, raastesalaatti (ruokaisa salaatti)	Talon päivä
TO	Kiusaus kalasta punajuurilohko kurkkuraaste	Curry-broiler- pastavuoka melonisalaatti	Lasagnette jäävuori-tomaatti- maissisalaatti	Hernekeitto rieska tuorepala/ hedelmä	Ohra-riisipuuro mehukeitto tuore leipä, leikkele tuorepala	Broilerkiusaus vihersalaatti
PE	Jauhelihakeitto tuore leipä juusto	Makkarakkeitto tuore leipä tomaatti	Broilerkasviskeitto tuore leipä juusto	Kinkkukiusaus raasteraidat	Lihakeitto juusto kurkku	Kahden kalan keitto tuore leipä tuoreviipale
viikot	32,38,45,51,6,13,19	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

Aterialla on aina tarjolla ruokajuoma, leipä ja ravintorasva. Koulukohtaiset muutokset ovat mahdollisia, juhlapyhät ja teemaviikot huomioiden.