

***JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN
LOUNAS- JA KASVISRUOKALISTA AJALLE 9.12.2013.-26.1.2014***

Viikko 50

Ma 9.12.	Lounas	Nakkikastike MA Keitetyt perunat Rapea kesäkurpitsa-persikkasalaatti *Soijanakkikastike
Ti 10.12.	Lounas	Kirjolahimureke LA, sis. MUNA Perunasose GL, LA Kylmä kurkkukastike GL, LA, sis. MUNA Vihreäsalaatti Punajuurikuutiot *Kasvis-papukroketti
Ke 11.12.	Lounas	Hernekeitto GL, MA Marjakiisseli GL, MA *Kasvis-hernekeitto
To 12.12.	Lounas	Skeittaajan lihavuoka GL, MA Kaali-porkkanasalaatti *Skeittaajan kasvisvuoka
Pe 13.12.	Lounas	Juusto-paprikakastike LA Kierrepasta Jäävuorisalaatti Kurkku Tomaatti Auringonkukan siemenet Ruseväs MA

*tähdellä merkitty on kasvisruokailijan vaihtoehto



***JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN
LOUNAS- JA KASVISRUOKALISTA AJALLE 9.12.2013.-26.1.2014***

Viikko 51

Ma 16.12.	Lounas	Mustamakkara MA Kasvisgratiini LA Perunasose GL,LA Porkkanaraaste Puolukkahillo GL,MA
Ti 17.12.	Lounas	Kaali-jauheliha GL,MA Joululeipä Luumurahka GL,LA *Kaali-soijakeitto
Ke 18.12.	Lounas	Karjalanpaisti GL,MA Keitetyt perunat Porkkanalaatikko GL,LA Lanttulaatikko LA Rosolli GL, MA Rosollin kastike GL,LA Joululeipä *Kasvisterriini ja juustokastike
To 19.12.	Lounas	Itämainen kalkkunakastike GL,MA Riisi Kaali-kurkkusalaatti, herneet Mustaherukkahillo *Itämainen kasviskastike
Pe 20.12.	Lounas	Kalakeitto GL,LA Kurkku, omena *Kevätkeitto
La 21.12.	Lounas	Riisipuuro GL Kaneli-sokeri

*tähdellä merkitty on kasvisruokailijan vaihtoehto



***JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN
LOUNAS- JA KASVISRUOKALISTA AJALLE 9.12.2013.-26.1.2014***

Joululoma 22.12.2013 – 6.1.2014

Viikko 2

Ti 7.1.	Lounas	Broilerikastike GL,LA Ohralisäke MA Kiinankaali-herne-mandariinisalaatti Mustaherukkahillo *Samurain kasviskastike
Ke 8.1.	Lounas	Kahdenviljanpuuro LA Vadelmakeitto GL,MA Lempeä kasviskeitto GL,LA Kurkku
To 9.1.	Lounas	Kirjolahikiusaus GL,LA Punakaali-punajuuri-punasipulisalaatti *Papu-peruna-juustokiusaus
Pe 10.1.	Lounas	Kasvissosekeitto GL,LA Edam juusto GL,LA Ruisseväs MA Mandariini

*tähdellä merkitty on kasvisruokailijan vaihtoehto



***JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN
LOUNAS- JA KASVISRUOKALISTA AJALLE 9.12.2013.-26.1.2014***

Viikko 3

Ma 13.1.	Lounas	Lihapyörökät MA Keitetyt perunat Ruskeakastike MA Kaali-ananassalaatti Paprikakuutio *Porkkananapit ja juustokastike
Ti 14.1.	Lounas	Pinaattikeitto LA Kananmuna Kurkku Karjalanpiirakka
Ke 15.1.	Lounas	Sitruunainen uunikala LA Perunasose GL,LA Coleslaw salaatti GL,MA, sis.MUNA Punajuuriviipaleet *Sieni-kasvisgratiini
To 16.1.	Lounas	Broilerikeitto GL,MA Ruseväs MA Mansikka-raparperikiisseli GL,MA *Tomaattinen linssikeitto
Pe 17.1.	Lounas	Merimiespihvi GL,MA Kasvis-nuudeliwokki MA, sis.MUNA Punakaali-mustaherukkasalaatti

*tähdellä merkitty on kasvisruokailijan vaihtoehto



***JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN
LOUNAS- JA KASVISRUOKALISTA AJALLE 9.12.2013.-26.1.2014***

Viikko 4

Ma 20.1.	Lounas	Makkarakastike MA Keitetyt perunat Rapea kesäkurpitsa-persikkasalaatti *Soijanakkikastike
Ti 21.1.	Lounas	Kirjolahimureke LA, sis. MUNA Perunasose GL, LA Kylmä kurkkukastike GL, LA, sis. MUNA Vihreäsalaatti Punajuurikuutiot *Kasvis-papukroketit
Ke 22.1.	Lounas	Hernekeitto GL, MA Ohukaiset LA, sis. MUNA Tuoremarjasose GL, MA *Kasvishernekeitto
To 23.1.	Lounas	Perunasose-jauhelihaatikko GL, LA Kaali-porkkanasalaatti *Perunasose-kasvis-papulaatikko
Pe 24.1.	Lounas	Kasvislasagnette LA Jäävuorisalaatti Kurkku Tomaatti Auringonkukan siemenet Ruseväs MA

*tähdellä merkitty on kasvisruokailijan vaihtoehto

