

Askolan alakoulujen ruokalista

2017 - 2018

L = laktoositon G = gluteeniton M = maidoton

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ma	Liha- makaronilaatikko L	Kinkkukiusaus L,G	Lihapullat L,M,G kastike L,G perunat	Pyttipannu L,G,M	Palapaisti L,G perunat	Pinaattiletut L puolukkahillo pastasalaatti L,M
Ti	Broileririsotto L,G,M	Possukastike L,G,M perunat	Merimiespata L,G,M	Uunilohi L,G,M perunat remoulade	Kalapyörökät L,M,G perunasose L,G kermaviilikastike L,G	Tahitilainen broilerikastike L,G pasta L,M
Ke	Jauhelihakeitto L,G,M juusto	Koskenlaskijan kalakeitto L,G leipä tai leikkele	Kasvis minestronekeitto L,M leipä tai leikkele	Puuro L Marjakeitto L,G,M	Lihakeitto L,G,M leipä tai leikkele	Hernekeitto L,G,M leipä tai juusto
To	Kalapala L,M pinaattiperunasose L,G tartar-kastike L,G	Kasvislasagnette L	Broilerikastike L,G riisi	Broilericappellipata L	Bolognesekastike L,G,M pasta L,M	Chili con carne L,G riisi
Pe	Puuro L Marjakeitto L,G,M	Vaalea broilerikeitto L,G leipä tai leikkele	Järvikalapihvi L,G perunat	Nakkikeitto L,G,M juusto	Broilerikasviskeitto L,M,G leipä tai leikkele	Kalakeitto L,G leipä tai leikkele

Lisäksi kouluateriaalla tarjotaan maitoa/piimää, näkkileipää ja ravintorasvaa sekä tuoresalaatti tai raaste.