

Ylä-Savon ammattiopiston ruokalista viikoille 17–22 vuonna 2022

Erityisruokavaliot on merkitty seuraavasti: L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton. Käytämme ruoissa suomalaista lihaa.

Vko 17 Maanantai 25.04. Broilerikastike L M G K Perunat Kasvisvaihtoehto Linssi-paprikakastike L G K	Tiistai 26.04. Makaronilaatikko L M Kasvisvaihtoehto Soija-makaronilaatikko L M	Keskiviikko 27.04. Sitruunainen kalaleike L M K Perunasose L G K Kermaviili-tillikastike L G K Kasvisvaihtoehto Porkkanapyörykät L G K	Torstai 28.04. Ohrasuurimopuuro L K Mansikkakeitto L M G K Ruisruutu ja kalkkunaleike	Perjantai 29.04. Kinkku-ananaspizza L K Kahvi ja pikkumunkki Kasvisvaihtoehto Kasvispizza L K
Vko 18 Maanantai 02.05. Meksikolainen jauheliuhakeitto L M G K Grahamsämpylä ja juusto Kasvisvaihtoehto Tomaatti-linssikeitto L M G K	Tiistai 03.05. Pinaattiohukaiset L Perunasose L G K	Keskiviikko 04.05. Broileri-pastavuoka L K Kasvisvaihtoehto Kaurajauhis-kasvislaatikko L K	Torstai 05.05. Hernekeitto L M G K Ohukaiset ja hillo Kasvisvaihtoehto Maissikeitto L G K	Perjantai 06.05. Sinappinen uunisei L G K Perunat Kasvisvaihtoehto Tofu-kasviskastike L M G K
Vko 19 Maanantai 09.05. Jauheliuhabolognese L M G K Pasta Kasvisvaihtoehto Soijabolognese L M G K	Tiistai 10.05. Uunimakkara L M G K Kaalikääryleet L M G K Perunasose L G K Kasvisvaihtoehto Kasvis-jalapenonuggetit G V	Keskiviikko 11.05. Lohikeitto L M G K Juusto-pastasalaatti L K Kasvisvaihtoehto Mifu-currykeitto L G K	Torstai 12.05. Broilerikiusaus L G K Kasvisvaihtoehto Punajuurikiusaus L G K	Perjantai 13.05. Pinaattikeitto L K Riisipiirakka ja kananmuna Mango-appelsiinihiisseli L M G K
Vko 20 Maanantai 16.05. Suikalepossua L M G K Perunat Kasvisvaihtoehto Juustoinen kasviskastike L G K	Tiistai 17.05. Texmex-nakkikeitto L M G K Kasvis-pastasalaatti L M K Kasvisvaihtoehto Espanjalainen kasviskeitto L M G K	Keskiviikko 18.05. Lasagnette L K Kasvisvaihtoehto Mifu-lasagnette L K	Torstai 19.05. Riisipuuro L G K Mansikkakeitto L M G K Aurinkoleipä ja kanaleikkele	Perjantai 20.05. Mantelikala L M K Perunasose L G K Kasvisvaihtoehto Pinaattiohukaiset L
Vko 21 Maanantai 23.05. Broileri-kasviskeitto L G K Sydänsämpylä ja juusto Kasvisvaihtoehto Mifu-kasviskeitto L G K	Tiistai 24.05. Tomaattinen perunavuoka L G K Kinkku-pastasalaatti L M	Keskiviikko 25.05. Kebab-kastike L M G K Riisi-moniviljälisäke Kasvisvaihtoehto Chili Con Bean L M G K	Torstai 26.05. <i>Helatorstai</i>	Perjantai 27.05. <i>Ruokala kiinni</i>
Vko 22 Maanantai 30.05. Jauheliuhakastike L M G K Perunat Kasvisvaihtoehto Linssi-paprikakastike L G K	Tiistai 31.05. Broileripasta L K Kasvisvaihtoehto Mifu-pastavuoka L K	Keskiviikko 01.06. Punainen kalakeitto L M G K Ruisruutu ja sulatejuustonappi Kasvisvaihtoehto Tomaattinen papukeitto L M G K	Torstai 02.06. Intialainen kalkkunapata L M G K Riisi Kasvisvaihtoehto Seitan-kasvispata L K	Perjantai 03.06. Kasvisseikeitto L G K Mansikkarahka L G K