

Ruokalista, Helsingin kaupungin koulut, Compass Group Oy

VIKKO 1	37, 43, 49
MAANANTAI	
Kasvislounas	Linssi-kasvispyöryköitä (A, L, M, N, S) Sitruuna-jogurttikastiketta (ILM, A, G, L, N, S) Paahdettuja lohkoperunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Hauskat kalapihvit (A, L, M, N, S) Sitruuna-jogurttikastiketta (ILM, A, G, L, N, S) Paahdettuja lohkoperunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Quornviilokkia (ILM, *, A, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIKKO	
Kasvislounas	Peruna-kasviscurrya luomutofulla (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä parsakaalia (*, G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväohraa (*, A, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Puutarhurin perunasosevuokaa (ILM, *, A, G, L, N, S) Höyrytettyä parsakaalia (*, G, L, M, N, S, Veg) Raejuustosalaattia (A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Kikherne-purjosekeittoa (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kalakeittoa (ILM, *, A, G, L, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Soija-makaronilaatikka (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Jauheliha-luomumakaronilaatikka (*, A, L, S) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja levitettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia ILM = Ilmastoystävällinen

VIIKKO 2	32, 38, 44, 50
MAANANTAI	
Kasvislounas	Luomutofu-kasvishöystöä (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Täysjyvävehnää (*, A, L, N, S, Veg)
Lounas	Kalkkuna rakuunakastikkeessa (*, A, G, L, N, S) Täysjyvävehnää (*, A, L, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Kasvis-kikhernepastavuokaa (ILM, *, A, L, N, S)
Lounas	Tonnikala-pastavuokaa (ILM, *, A, L, N, S)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Ohrasuurimo-spelttipuuroa (*, A, L, N, S) Mehukeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Juustoista broileri-kasviskeittoa (*, A, G, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Juurespyttipannua (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS)
Kasvislounas	Butter Mifua (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Kasvisnukkeja (G, L, M, N, S, Veg, VS) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S) Kasvissekoitusta (G, L, M, N, S, Veg) Sinappia (A, G, L, M, N, S, Veg) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Uunimakkaraa (*, A, G, L, M, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S) Kasvissekoitusta (G, L, M, N, S, Veg) Sinappia (A, G, L, M, N, S, Veg) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia ILM = Ilmastoystävällinen

VIKKO 3	33, 39, 45, 51
MAANANTAI	
Kasvislounas	Soija-kasvisbolognesea (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg) Luomutäysjyväkierrepastaa (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg) Herne-maissi-porkkanaa (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg) Herne-maissi-porkkanaa (*, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista kasvisrisottoa välimerellisellä juustolla (ILM, *, A, G, L, N, S, VS)
Kasvislounas	Juurespihvejä (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg) Persikkajogurttikastiketta (*, A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Porkkana-maissiosekeittoa (ILM, *, A, G, L, N, S) Keitetty kananmuna (A, G, L, M, N, S)
Lounas	Kirjolohikeittoa (ILM, *, A, G, L, N, S) Keitetty kananmuna (A, G, L, M, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Chili con vege (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg, VS) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Härkäpapu-makaronilaatikkaa (ILM, A, L, N, S) Tomaattiketsuppia (G, L, M, N, S, Veg)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Sitruunakuorrutettua tofua (ILM, A, L, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kuhapyöryköitä (A, L, M, N, S) Ruohosipuli-kermaviilikastiketta (A, G, L, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia ILM = Ilmastoystävällinen

VIKKO 4	34, 40, 46
MAANANTAI	
Kasvislounas	Kasvispyöryköitä (*, A, G, L, M, N, S) Kurpitsajogurttikastiketta (A, G, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileripyöryköitä currykastikkeessa (A, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista välimerenjuusto-kasviskastiketta (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Tonnikalakastiketta (ILM, *, A, L, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Herne-kasvispihvejä (A, L, M, N, S) Mangochutneytä (G, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Pikkuporkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Härkismusakaa (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Pikkuporkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Porkkana-juustokeittoa (ILM, *, A, G, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Jauheliha-kasviskeittoa (ILM, *, A, G, L, M, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Mausteista kasvis-perunalaatikkaa (ILM, *, A, G, L, N, S)
Lounas	Broilerikiusausta (*, A, G, L, N, S)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia ILM = Ilmastoystävällinen

VIIKKO 5	35, 41, 47
MAANANTAI	
Kasvislounas	Kasvisnakkikastiketta (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Paahdettuja juureksia (G, L, M, N, S)
Lounas	Makkarakastiketta (*, A, L, M, N, S) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Paahdettuja juureksia (G, L, M, N, S)
TIISTAI	
Kasvislounas	Linssi-perunalaatikkaa (ILM, *, A, G, L, N, S)
Lounas	Villikala-kylmäsavukirjolohikiusausta (ILM, *, A, G, L, N, S)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Bataattisosekeittoa (ILM, *, A, G, L, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Broileri-kasviskeittoa (ILM, *, A, G, L, M, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Vöner- täytettä (ILM, *, L, M, N, S, Veg, VS) Kermaviiliä (ILM, A, G, L, N, S) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Kasvisbolognese-pennevuokaa (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Porkkana-kaalipihvejä (*, A, G, L, M, N, S) Tartarkastiketta (A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Itämeren kalapuiikkoja (ILM, *, A, G, L, M, N, S) Tartarkastiketta (A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia ILM = Ilmastoystävällinen

VIKKO 6	36, 42, 48
MAANANTAI	
Kasvislounas	Papu-kasviskastiketta (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Perinteistä jauhelihakastiketta (*, A, L, M, S) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista mifu-paprikapataa (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Pinaattihukaisia (A, L, N, S) Puolukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S) Raejuustosalaattia (A, G, L, N, S)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Kasviskroketteja (ILM, G, L, M, N, S, Veg, VS) Jogurtti-kurkkukastiketta (ILM, A, G, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Paahdettua kaalia ja porkkanaa (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Silakka-kaurapyöryköitä (*, A, L, M, N, S) Jogurtti-kurkkukastiketta (ILM, A, G, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Paahdettua kaalia ja porkkanaa (G, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Ohrasuurimopuuroa (A, L, N, S) Omenakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Kasvislounas	Linssisosekeittoa (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Vönerlasagnettea (*, A, L, M, Veg, N, S, VS)
Lounas	Broilerinjauhelihalasagnettea (*, A, L, N, S)
	Kaikilla aterioilla tarjolla salaattia tai tuorepalat sesongin kasviksista, sekä salaatinkastikkeet, ruokajuomaa, täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppua ja leivettä.
	L = laktoositon VL = vähälaktoosinen M = maidoton G = gluteeniton S = sianlihaton N = naudanlihaton Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia ILM = Ilmastoystävällinen