

Ruokalista syksy 2023, Helsingin kaupungin koulut, Compass Group Oy

VIKKO 1	37, 43, 49
MAANANTAI	
Kasvislounas	Linssi-kasvispyöryköitä (A, ILM, L, M, N, S) Persilja-tillijogurttikastiketta (A, G, ILM, L, N, S) Paahdettuja lohkoperunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Hauskat kalapihvit (A, ILM, L, M, N, S) Persilja-tillijogurttikastiketta (A, G, ILM, L, N, S) Paahdettuja lohkoperunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Quornviilokkia (*, A, ILM, 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)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Kasvis-linssikastiketta, Shahi paneer (*, A, G, ILM, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg) Paahdettua kukkakaalia (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Kasvis-juustokiusausta (*, A, G, ILM, L, N, S) Paahdettua kukkakaalia (G, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Kikherne-purjosekeittoa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kalakeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Soija-makaronilaatikka (*, A, ILM, 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 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 2	38, 44, 50
MAANANTAI	
Kasvislounas	Kasvisnakkeja (G, ILM, 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)
TIISTAI	
Kasvislounas	Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Nyhtökauratäytettä (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Kermaviiliä (A, G, ILM, L, N, S) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Kasvislasagnettoa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Ohrasuurimo-spelttipuuroa (*, A, L, N, S) Mehukeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S)
Lounas	Juustoista broileri-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Juurespyttipannua (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS)
Kasvislounas	Butter Mifua (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Limonello pastavuoka (A, ILM, L, N, S, VS)
Lounas	Tonnikala-pastavuokaa (*, A, ILM, 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 3	33, 39, 45, 51
MAANANTAI	
Kasvislounas	Vegepyöryköitä (A, ILM, L, M, N, S, Veg) Tomaattisalsaa (A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Broileripyöryköitä (*, A, L, M, N, S, VS) Currykastiketta (*, A, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista välimerenjuusto-kasviskastiketta (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Tonnikalakastiketta (*, A, ILM, L, N, S) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Vönerlasagnettea (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Pariisinporkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Kasvispyöryköitä (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Kurpitsajogurttikastiketta (A, G, L, N, S) Perunasosetta (*, A, G, ILM, L, N, S) Pariisinporkkanoita (G, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Porkkana-maissiosekeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Keitetty kananmuna (A, G, L, M, N, S)
Lounas	Kirjolohikeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Keitetty kananmuna (A, G, L, M, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Mausteista kasvis-perunalaatikkaa (*, A, G, ILM, 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 levitettä.
	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 4	34, 40, 46
MAANANTAI	
Kasvislounas	Soija-kasvisbolognesea (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Herne-maissi-porkkanaa (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, S, VS) Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Herne-maissi-porkkanaa (*, G, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista kasvisrisottoa välimerellisellä juustolla (*, A, G, ILM, L, N, S, VS)
Kasvislounas	Juurespihvejä (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Persikkajogurttikastiketta (*, A, G, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Bataattisosekeittoa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Broileri-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Kevyt emmentaljuustoa (*, A, G, L, N, S)
TORSTAI	
Kasvislounas	Chili con vege (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Margherita-makaronilaatikka (A, ILM, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Sitruunakuorrutettua tofua (A, ILM, L, N, S) Perunasosetta (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Kalapyöryköitä (*, A, G, ILM, 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 5	35, 41, 47
MAANANTAI	
Kasvislounas	Kasvisnakkikastiketta (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Paahdettuja juureksia (G, L, M, N, S)
Lounas	Makkarakastiketta (*, A, L, M, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Paahdettuja juureksia (G, L, M, N, S)
TIISTAI	
Kasvislounas	Linssi-perunalaatikka (*, A, G, ILM, L, N S)
Lounas	Villikala-kylmäsavukirjolohikiusausta (*, A, G, ILM, L, N, S)
KESKIVIIKKO	
Kasvislounas	Vöner- täytettä (*, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Kermaviiliä (A, G, ILM, L, N, S) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, N, S, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Kasvislounas	Kasvisbolognese-pennevuokaa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
TORSTAI	
Kasvislounas	Juuressosekeittoa (*, A, ILM, L, N, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
Lounas	Jauheliha-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, M, S) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Porkkana-kaalipihvejä (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Tartarkastiketta (A, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Itämeren kalapuikkoja (A, G, ILM, L, N, S, M) Tartarkastiketta (A, L, N, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, 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 = Ilmastostävällinen

VIIKKO 6	36, 42, 48
MAANANTAI	
Kasvislounas	Papu-kasviskastiketta (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Perinteistä jauhelihakastiketta (*, A, L, M, S) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TIISTAI	
Kasvislounas	Tomaattista mifu-paprikapataa (*, A, G, ILM, 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 (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Kurkkuraitaa (A, G, ILM, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Paahdettua kaalia ja porkkanaa (G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Silakka-kaurapyöryköitä (*, A, ILM, L, M, N, S) Kurkkuraitaa (A, G, ILM, L, N, S, VS) Keitetyjä perunoita (*, G, ILM, 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	Kasvis-hernekeittoa luomuherneestä (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S)
PERJANTAI	
Kasvislounas	Vöner-papukastiketta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Täysjyvänuudelia (A, ILM, L, M, N, S, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lounas	Kiinalaista broilerikastiketta Kung Po (*, A, G, L, M, N, S, VS) Täysjyvänuudelia (A, ILM, L, M, N, S, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, 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 ravitsemussuosittelun mukainen A = sisältää allergeeniä VS = sisältää tuoretta valkosipulia ILM = Ilmastoystävällinen