

Maanantai 7.8.2017

Keittolounas Mustajuurikeitto (G,L), Jäävuori - Tomaatti*
Lounas Makkarakastike (L), Peruna, Jäävuori - Tomaatti
Kasvislounas Tofukastike (G,L), Peruna, Jäävuori - Tomaatti *

Tiistai 8.8.2017

Keittolounas Yrttinen Kasvisskeitto(G,L), Salaatti *
Lounas Pyttipannu (L), Pitseriansalaatti (L,G)
Kasvislounas Kasvispyttipannu (G,L), Pitseriasalaatti

Keskiviikko 9.8.2017

Keittolounas Tomaatti-vuohenjuustokeitto (G,), Kaali-tuorekurkku-pikkelssisalaatti
Lounas Jauheliha – makaronilaatikko (L), Kaali-tuorekurkku-pikkelssisalaatti*
Kasvislounas Soijamakaronilaatikko (L), Kaali-tuorekurkku-pikkelssisalaatti*

Torstai 10.8.2017

Keittolounas Kahden kaalinkeitto (G,L), Karkea Kurkkuraaste*
Lounas Kanapyörykkä (L,M,G), Currykastike (L), Riisi, Karkea Kurkkuraaste *
Kasvislounas Kasvis-papukroketti (G,L,M) kastike (L,G), Riisi, Karkea Kurkkuraaste *

Perjantai 11.8.2017

Lounas Lohikeitto (G,L), Ohrarieska (L), Paprikapala, Hedelmä*
Kasvislounas Juusto-papu-paprikakeitto (L,G), Paprikapala, Hedelmä *

| HINNAT | Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö | Lapin Amk:n opiskelijat | Lappian aikuisopiskelijat | Muut kävijät |
|-------------------------|---|----------------------------|------------------------------|--------------|
| Keittolounas: | 5,00 € | 1,80 € | 5,00 € | 8,60 € |
| Lounas ja kasvislounas: | 6,40 € | 2,60 € | 6,40 € | 8,60 € |

Maanantai 14.8.2017

Keittolounas Parsakaalikeitto (G,L), Porkkanaraaste

Lounas Jauhelihakastike (L), Pasta, kahden kaalinsekoitus, Porkkanaraaste *

Kasvislounas Soijakasviskastike (G,M), Pasta, Kahden kaalinsekoitus, Porkkanaraaste *

Tiistai 15.8.2017

Keittolounas Kasvis-hernekeitto, Juurespala

Lounas Hernekeitto, Juusto, Ruisleipä, Ohukainen ja Hillo *

Kasvislounas Kasvis-hernekeitto, Juusto, Ruisleipä, Ohukainen ja Hillo

Keskiviikko 16.8.2017

Keittolounas Bataatti-kookoskeitto (G,L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *

Lounas Italian jauhelihapata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti*

Kasvislounas Italian Kasvispata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti*

Torstai 17.8.2017

Keittolounas Herkkusienikeitto (G,L), Kaali-puolukkasalaatti*

Lounas Jauhemaksapihvi (G,M,L), Peruna (G,L), Ruskeakastike (L), Kaali-puolukkasalaatti*

Kasvislounas Kasvispihvi (L,G), Peruna (G,L), kastike, Kaali-puolukkasalaatti*

Perjantai 18.8.2017

Lounas Seikeitto (G,L), Kaurapala (L), Tomaatti, Marjakiisseli (G,M,L) *

Kasvislounas Kasvis-sosekeitto (G,M), Kaurapala (L), Tomaatti, Marjakiisseli (G,M,L) *

| HINNAT | Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö | Lapin Amk:n opiskelijat | Lappian aikuisopiskelijat | Muut kävijät |
|-------------------------|---|----------------------------|------------------------------|--------------|
| Keittolounas: | 5,00 € | 1,80 € | 5,00 € | 8,60 € |
| Lounas ja kasvislounas: | 6,40 € | 2,60 € | 6,40 € | 8,60 € |

Maanantai 21.8.2017

Keittolounas Kukkakaalikeitto (G,L), Vihersalaatti*

Lounas Possukastike (L), Peruna, Babyporkkana, Vihersalaatti*

Kasvislounas Tofukastike (G,L), Peruna, Babyporkkana, Vihersalaatti*

Tiistai 22.8.2017

Lounas Värikäs kalakeitto (G,L), Sämpylä (L), Hedelmäpala*

Kasvislounas Värikäs kasviskeitto (G,L), Sämpylä (L), Hedelmäpala*

Keskiviikko 23.8.2017

Keittolounas Punajuurisosekeitto (G,L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti*

Lounas Broileri-cappelipaistos (L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti

Kasvislounas Kasvis-cappelipaistos (L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti

Torstai 24.8.2017

Keittolounas Metsäsienikeitto (G,L), Vitamiinisalaatti*

Lounas Lihapulla (L,G,M), Ruskea kastike, Peruna, Vitamiinisalaatti

Kasvislounas Kasvispyörykkä (G,L), Kastike (G,L), Peruna, Vitamiinisalaatti

Perjantai 25.8.2017

Lounas Lihakeitto (L,G), Ruispala (L), Tuorekurkku, Jäätelö*

Kasvislounas Puutarhurinkeitto (G,L), Ruispala (L), Tuorekurkku, Jäätelö *

| HINNAT | Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö | Lapin Amk:n opiskelijat | Lappian aikuisopiskelijat | Muut kävijät |
|-------------------------|---|----------------------------|------------------------------|--------------|
| Keittolounas: | 5,00 € | 1,80 € | 5,00 € | 8,60 € |
| Lounas ja kasvislounas: | 6,40 € | 2,60 € | 6,40 € | 8,60 € |

Maanantai 28.8.2017

Keittolounas Purjo-perunakeitto (G,L), kukkakaali- cantapoupesalaatti

Lounas Värikäk broilerikastike (L), Riisi, Mustaherukkahillo, kukkakaali- cantapoupesalaatti *

Kasvislounas Itämainen Kasvishöystö, Riisi, Mustaherukkahillo, kukkakaali- cantapoupesalaatti *

Tiistai 29.8.2017

Lounas Savuporokeitto (G,L), Perunarieska, Tuorekurkku *

Kasvislounas Savutofukeitto (G,L), Perunarieska, Tuorekurkku*

Keskiviikko 30.8.2017 Ruotsipäivä

Keittolounas Porkkanasosekeitto (G,L), Punajuuri – omenasalaatti *

Lounas Uunikala kastikkeella, Peruna , Punajuuri – omenasalaatti*

Kasvislounas Kasviskastike (L,G), Peruna, Punajuuri – omenasalaatti*

Torstai 31.8.2017

Keittolounas Sipulikeitto (G,L), , Tomaatti

Lounas Uunimakkara(M,G), Perunasose (G,L), Kurkkusalaatti, Tomaatti

Kasvislounas Kasvisgrilleri(L,G), Perunasose (G,L), Kurkkusalaatti, Tomaatti

Perjantai 1.9.2017

Lounas Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka, Juurespala, Rahka*

Kasvislounas Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka, Juurespala, Rahka*

| HINNAT | Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö | Lapin Amk:n opiskelijat | Lappian aikuisopiskelijat | Muut kävijät |
|-------------------------|---|----------------------------|------------------------------|--------------|
| Keittolounas: | 5,00 € | 1,80 € | 5,00 € | 8,60 € |
| Lounas ja kasvislounas: | 6,40 € | 2,60 € | 6,40 € | 8,60 € |

Maanantai 4.9.2017

| | |
|--------------|--|
| Keittolounas | Tomaattikeitto (L), kaali-oreganosalaatti * |
| Lounas | Palapaisti (G,L), Peruna, Porkkanaviipale, kaali-oreganosalaatti * |
| Kasvislounas | Lumoava Kasvispata (G,L), Peruna, Porkkanaviipale, kaali-oreganosalaatti * |

Tiistai 5.9.2017

| | |
|----------------|---|
| Lounas | Ohrapuuro (L), LÄHIRUOKA , Mehukeitto (G,L), Leikkele (L)* |
| Kasvislounas | Ohrapuuro (L), LÄHIRUOKA , Mehukeitto (G,L), Juusto (L)* |
| HK, AMK lounas | Liha-perunalaatikko (G,L), Leikkele (L), Salaatti, , Mehukeitto |

Keskiviikko 6.9.2017

| | |
|--------------|---|
| Keittolounas | Omenainen Juustokeitto(G,L), Kreikkalainen salaatti |
| Lounas | Kinkkukiusaus (G,L), Kreikkalainen salaatti* |
| Kasvislounas | Kasviskiusaus (G,L), Kreikkalainen salaatti* |

Torstai 7.9.2017

| | |
|--------------|--|
| Keittolounas | Parsakeitto (G,L), mehukas melonisalaatti* |
| Lounas | Sitruunainen kalaleike (L), Peruna, Kermaviilikastike (G,L), Mehukas melonisalaatti * |
| Kasvislounas | Kasvishampurilaispihvi (G,M), Peruna, Kermaviilikastike (G,L), Mehukas melonisalaatti* |

Perjantai 8.9.2017

| | |
|-------------|---|
| Lounas | Aurinkoinen Broilerikeitto (M,G), Ruissämpylä, Kurkkupölkky, Hedelmäsalaatti* |
| Kasvisruoka | Aurinkoinen Kasviskeitto (M,G), Ruissämpylä, Kurkkupölkky, Hedelmäsalaatti * |

| HINNAT | Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö | Lapin Amk:n opiskelijat | Lappian aikuisopiskelijat | Muut kävijät |
|-------------------------|---|----------------------------|------------------------------|--------------|
| Keittolounas: | 5,00 € | 1,80 € | 5,00 € | 8,60 € |
| Lounas ja kasvislounas: | 6,40 € | 2,60 € | 6,40 € | 8,60 € |