

Maanantai 1.10.2018

Keittolounas	Mustajuurikeitto (G,L), Jäävuori - Tomaattisalaatti*
Lounas	Makkarakastike (L), Peruna, Jäävuori - Tomaattisalaatti
Kasvislounas	Soijanakkikastike (G,L), Peruna, Jäävuori - Tomaattisalaatti *

Tiistai 2.10.2018

Lounas	Ohrapuuro (L), LÄHIRUOKA , Mansikkakeitto (G,L), Leikkele (L), Ruispala, Tuorepala, (paprika)*
Kasvislounas	Ohrapuuro (L), LÄHIRUOKA , Mansikkakeitto (G,L), Juusto (L) Ruispala, Tuorepala, (paprika) *
HK, AMK lounas	Jauheliha-perunalaatikko (G, L), Salaatti

Keskiviikko 3.10.2018

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

Torstai 4.10.2018

Keittolounas	Kahden kaalinkeitto (G,L), Kurkkusuikale*
Lounas	Porkkanaohukainen (L), Perunasose (G, L), Jäävuori- paprikamix, Puolukkahillo*
Kasvislounas	Porkkanaohukainen (L), Perunasose (G, L), Jäävuori- paprikamix, Puolukkahillo*

Perjantai 5.10.2018

Lounas	Lohikeitto (G,L), Rieska, Tuorekurkku, Hedelmä*
Kasvislounas	Juusto-papu-paprikakeitto (L,G), Rieska, Tuorepala, Hedelmä *

HINNAT	Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö	Lapin Amk:n opiskelijat	Lappian aikuisopiskelijat	Muut kävijät
Keittolounas:	5,10 €	1,80 €	5,10 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,50 €	2,60 €	6,50 €	8,70 €

Maanantai 8.10.2018

Keittolounas	Purjo-perunasosekeitto (G, L), Kukkakaali – Cantaloupe-Tuorekurkkusalaatti
Lounas	Tahitilainen broilerikastike(L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Kukkakaali – Cantaloupe-Tuorekurkkusalaatti *
Kasvislounas	Linssi-kasvishöystö (G, M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Kukkakaali – Cantaloupe-Tuorekurkkusalaatti *

Tiistai 9.10.2018

Lounas	Hernekeitto (G ,L), Juurespala (porkkana), Pannukakku, Hillo
Kasvislounas	Kasvishernekeitto (G ,L), Juurespala (porkkana), Pannukakku, Hillo

Keskiviikko 10.10.2018

Keittolounas	Bataatti-kookoskeitto (G,L), Jäävuori-appelsiinisalaatti*
Lounas	Italian jauhelihapata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *
Kasvislounas	Italian kasvispata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *

Torstai 11.10.2018

Keittolounas	Parsakaalikeitto, (G, L) Kaali-puolukkasalaatti*
Lounas	Jauhemaksapihvi (G, M, L), Peruna (G, L), Ruskeakastike (L), Kaali-puolukkasalaatti*
Kasvislounas	Kasviskeppukka (G,L,M), Peruna (G, L), kastike, Kaali-puolukkasalaatti

Perjantai 12.10.2018

Lounas	Seikeitto (L,G), Kaurapala (L), Tuorekurkku, Marjakiisseli (G, M, L)*
Kasvislounas	Yrttitarhan Kasviskeitto (G, M), Kaurapala (L), Tuorekurkku , Marjakiisseli (G ,M,L)*

HINNAT	Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö	Lapin Amk:n opiskelijat	Lappian aikuisopiskelijat	Muut kävijät
Keittolounas:	5,10 €	1,80 €	5,10 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,50 €	2,60 €	6,50 €	8,70 €

Maanantai 15.10.2018

Keittolounas	Kukkakaalikeitto (G,L), Vihersalaatti*
Lounas	Possukastike (L), Peruna, Babyporkkana, Vihersalaatti*
Kasvislounas	Juureskastike (G, L), Peruna, Babyporkkana, Vihersalaatti*

Tiistai 16.10.2018

Lounas	Värikäs kalakeitto (G, L), Hedelmäpala,(appelsiini), Sämpylä (L)
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Hedelmäpala, (appelsiini), Sämpylä (L)

Keskiviikko 17.10.2018

Keittolounas	Punajuuriseosekeitto (G, L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti*
Lounas	Broileri-cappelipaistos (L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti
Kasvislounas	Tofu-cappelipaistos (L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti

Torstai 18.10.2018

Keittolounas	Metsäsienikeitto (G, L), Vitamiinisalaatti*
Lounas	Lihapullakastike (L), Peruna, Vitamiinisalaatti
Kasvislounas	Kasvispyörykkä (G,L), Kastike (G,L), Peruna, Vitamiinisalaatti

Perjantai 19.10.2018

Lounas	Lihakeitto (G, L), Ruispala (L), Juusto (L), Tuorekurkku, Jäätelö*
Kasvislounas	Kasviseosekeitto (G, M), Ruispala (L), Juusto (L), Tuorekurkku, Jäätelö*

HINNAT	Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö	Lapin Amk:n opiskelijat	Lappian aikuisopiskelijat	Muut kävijät
Keittolounas:	5,10 €	1,80 €	5,10 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,50 €	2,60 €	6,50 €	8,70 €

Maanantai 22.10.2018

Keittolounas	Juustokeitto (G, L), Porkkanaraaste
Lounas	Jauhelihakastike (L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Porkkanaraaste *
Kasvislounas	Soijarouhekastike (G, M), Makaroni tumma, Kahden Kaalin sekoitus, Porkkanaraaste *

Tiistai 23.10.2018

Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Juurespala, (Lanttu)
Kasvislounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Juurespala,(Lanttu)

Keskiviikko 24.10.2018

Keittolounas	Porkkanasosekeitto (L,G), Punajuuri – omenasalaatti *
Lounas	Lohilaatikko (G, L), Punajuuri–omenasalaatti*
Kasvislounas	Kasvislaatikko Punajuuri–omenasalaatti*

Torstai 25.10.2018

Keittolounas	Herkkusienikeitto (G, L), Kurkkusalaatti
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G, L), Tomaattilohko, Kurkkusalaatti
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Tomaattilohko, Kurkkusalaatti

Perjantai 26.10.2018

Lounas	Savuporokeitto (G, L), Rieska, Tuorekurkku *, Mansikka-vadelmakiisseli *
Kasvislounas	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Tuorekurkku*, Mansikka-vadelmakiisseli *

HINNAT	Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö	Lapin Amk:n opiskelijat	Lappian aikuisopiskelijat	Muut kävijät
Keittolounas:	5,10 €	1,80 €	5,10 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,50 €	2,60 €	6,50 €	8,70 €

Maanantai 29.10.2018

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

Tiistai 30.10.2018

Lounas	Jauhelihakeitto (G, L), Kauraleipä, Paprika
Kasvislounas	Soijarouhekeitto (G, L), Kauraleipä, Paprika

Keskiviikko 31.10.2018

Keittolounas	Omenainen juustokeitto (G, L), Kreikkalainen salaatti
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Kreikkalainen salaatti*
Kasvislounas	Juustoinen peruna-bataattivuoka (G ,L), Kreikkalainen salaatti*

Torstai 1.11.2018

Keittolounas	Parsakeitto (G, L), Mehukas melonisalaatti
Lounas melonisalaatti	Kalastajan pyörykät (L), Perunasose (L), Kermaviili- kastike (G, L), Mehukas
Kasvislounas melonisalaatti	Kasvispyörykkä (G, M), Perunasose (L), Kermaviilikastike (G, L), Mehukas

Perjantai 2.11.2018

Lounas	Aurinkoinen Broilerikeitto (G, M), Ruissämpylä (L), Kurkkupölkky, Hedelmäsalaatti
Kasvisruoka	Aurinkoinen mifukeitto (G ,L), Ruissämpylä (L), Kurkkupölkky, Hedelmäsalaatti

HINNAT	Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö	Lapin Amk:n opiskelijat	Lappian aikuisopiskelijat	Muut kävijät
Keittolounas:	5,10 €	1,80 €	5,10 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,50 €	2,60 €	6,50 €	8,70 €