

5.3. – 9.3 viikko 10



Hauskaa Talvilomaa!!

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 12.3.2018

Keittolounas	Purjo-perunasosekeitto (G,L), Kukkakaali – Cantaloupesalaatti
Lounas	Värikäs broilerikastike (L), Riisi, Mustaherukkahillo, Kukkakaali – Cantaloupesalaatti *
Kasvislounas	Linssi-kasvishöystö (G,M), Riisi, Mustaherukkahillo, Kukkakaali – Cantaloupesalaatti *

Tiistai 13.3.2018

Lounas	Hernekeitto (G,L), Juurespala, Sulatejuusto (L)
Kasvislounas	Kasvishernekeitto (G,L), Juurespala, Sulatejuusto (L)

Keskiviikko 14.3.2018

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

Torstai 15.3.2018

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

Perjantai 16.3.2018

Lounas	Seikeitto (L,G), Kaurapala (L), Tomaatti, Marjakiisseli (G, M, L)*
Kasvislounas	Yrttitarhan Kasviskeitto (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:	5,10 €	1,80 €	5,10 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,50 €	2,60 €	6,50 €	8,70 €

Maanantai 19.3.2018

Keittolounas Kukkakaalikeitto (G,L), Vihersalaatti*

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

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

Tiistai 20.3.2018

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

Kasvisruoka Kesäkeitto (G,L), Hedelmäpala, Sämpylä (L)

Keskiviikko 21.3.2018

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

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

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

Torstai 22.3.2018

Keittolounas Metsäsienikeitto (G,L), Vitamiinisalaatti*

Lounas Lihapullakastike (L), Peruna, Vitamiinisalaatti

Kasvislounas Kasvis-papukroketti (G,L), Kastike (G,L), Peruna, Vitamiinisalaatti

Perjantai 23.3.2018

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

Kasvislounas Puutarhurinkeitto (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 26.3.2018

Keittolounas Kesäkeitto (G,L), Porkkanaraaste

Lounas Jauhelihakastike (L), Tumma pasta (L), Kahden kaalinsekoitus, Porkkanaraaste *

Kasvislounas Soijarouhekastike (G,M), Tumma pasta (L), Kahden Kaalinsekoitus, Porkkanaraaste *

Tiistai 27.3.2018

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

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

Keskiviikko 28.3.2018

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

Lounas Uunikala Kastikkeella, Peruna, Punajuuri – omenasalaatti*

Kasvislounas Kasvikset kastikkeella (L,G), Peruna, Punajuuri – omenasalaatti*

Torstai 29.3.2018

Keittolounas Herkkusienikeitto (G,L), Kurkkusalaatti

Lounas Broileri - parmesanleike (L), Tumma riisi (L,M, G) ,Currykastike (L,G*), Tomaatti, Mustaherukkahillo, AB-jogurtti Mango

Kasvisruoka Kasvispihvi (L), Tumma riisi (L,M, G) ,Currykastike (L,G*), Tomaatti, Mustaherukkahillo, AB-jogurtti Mango

Perjantai 30.3.2018 pitkäperjantai



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 2.4.2018

2. pääsiäispäivä



Tiistai 3.4.2018

Lounas Ohrapuuro (L), **LÄHIRUOKA** , Mehukeitto (G,L), Leikkele (L), Ruispala, Tuorepala*

Kasvislounas Ohrapuuro (L), **LÄHIRUOKA** , Mehukeitto (G,L), Juusto (L) Ruispala, Tuorepala,*

HK, AMK lounas Jauheliha-perunalaatikko (G,L), Salaatti

Keskiviikko 4.4.2018

Keittolounas Omenainen-juustokeitto (G,L), Kreikkalainen salaatti

Lounas Kinkkukiusaus (G,L), Kreikkalainen salaatti*

Kasvislounas Juustoinen peruna-bataattivuoka (G,L), Kreikkalainen salaatti*

Torstai 5.4.2018

Keittolounas Parsakeitto (G,L), Mehukas melonisalaatti

Lounas Kalastajan pyörökät (L), Perunasose (L), kermaviilikastike, Mehukas melonisalaatti

Kasvislounas Kasvispyörökä (G,M), Perunasose (L), Kermaviilikastike (G,L), , Mehukas melonisalaatti

Perjantai 6.4.2018

Lounas Aurinkoinen Broilerikeitto (G,M), Ruissämpylä (L), Kurkkupölkky

Kasvisruoka Aurinkoinen mifukeitto (G,L), Ruissämpylä (L), Kurkkupölkky

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 €