

**Maanantai 5.11.2018**

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

**Tiistai 6.11.2018**

Lounas	Ohrapuuro (L), <b>LÄHIRUOKA</b> , Mansikkakeitto (G,L), Leikkele (L), Ruispala, Tuorepala, (Paprika)*
Kasvislounas	Ohrapuuro (L), <b>LÄHIRUOKA</b> , Mansikkakeitto (G,L), Juusto (L), Ruispala, Tuorepala (Paprika)*
HK, AMK lounas	Jauheliha-perunalaatikko (G, L), Salaatti

**Keskiviikko 7.11.2018**

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

**Torstai 8.11.2018**

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

**Perjantai 9.11.2018**

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 12.11.2018**

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 13.11.2018**

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

**Keskiviikko 14.11.2018**

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

**Torstai 15.11.2018**

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 16.11.2018**

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 19.11.2018**

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

**Tiistai 20.11.2018**

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

**Keskiviikko 21.11.2018**

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 22.11.2018**

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

**Perjantai 23.11.2018**

Lounas	Lihakeitto (G, L), Ruispala (L), Juusto (L), Tuorekurkku, Jäätelö*
Kasvislounas	Kasviseikeitto (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 26.11.2018**

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 27.11.2018**

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

**Keskiviikko 28.11.2018**

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

**Torstai 29.11.2018**

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

**Perjantai 30.11.2018**

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 3.12.2018**

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

**Tiistai 4.12.2018**

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

**Keskiviikko 5.12.2018**

Keittolounas	Parsakeitto ( G, L)
Lounas	Karjalanpaisti (G,M) , Perunasose (G,L), Puolukkahillo, Suolakurkku, Jogurtti (L)
Kasvisruoka	Juuresmuhennos(G,M), Perunasose(G,L), Puolukkahillo,Suolakurkku,Jogurtti(L)

**Torstai 6.12.2018** **Itsenäisyyspäivä**



**Perjantai 7.12.2018**

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 €