

Maanantai 10.12.2018

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

Tiistai 11.12.2018

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 12.12.2018 Jouluaateria

Lounas	Porsaanpaisti, Lanttulaatikko (G, L), Porkkanalaatikko (G, L), Peruna, Kastike (L), Rosolli, Sienisalaatti (G, L), Mustaherukkasilli, Joululeipä
Kasvislounas	Savutofu, Lanttulaatikko (G, L), Porkkanalaatikko (G, L), Peruna, Kastike (L), Rosolli, Sienisalaatti (G, L), Mustaherukkasilli, Joululeipä

Torstai 13.12.2018

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

Perjantai 14.12.2018

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*

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 17.12.2018

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 18.12.2018

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

Keskiviikko 19.12.2018

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

Torstai 20.12.2018

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 21.12.2018

Lounas	Riisipuuro (G, L), Luumukiisseli (G, L), Joululeipä
Kasvislounas	Riisipuuro (G, L), Luumukiisseli (G, L), Joululeipä

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 €

G = gluteeniton, M = maidoton, L = laktoositon VL = vähälaktoosinen *= Ravitsemisuositusten mukainen ateriäkokonaisuus Muutokset mahdollisia

Maanantai	24.12.2018
Tiistai	25.12.2018
Keskiviikko	26.12.2018
Torstai	27.12.2018
Perjantai	28.12.2018

Hyvää Joulua!



Maanantai	31.12.2018
Tiistai	1.1.2019
Keskiviikko	2.1.2019
Torstai	3.1.2019
Perjantai	4.1.2019

Hyvää Uutta Vuotta



Maanantai 7.1.2019

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

Tiistai 8.1.2019

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

Keskiviikko 9.1.2019

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

Torstai 10.1.2019

Keittolounas	Parsakeitto (G, L), Mehukas melonisalaatti
Lounas	Kalastajan pyörökät (L), Perunasose (L), Kermaviilikastike (G, L), Mehukas meloni-kurkkusalaatti
Kasvislounas	Kasvispyörökä (G, M), Perunasose (L), Kermaviilikastike (G.L), Mehukas meloni-kurkkusalaatti

Perjantai 11.1.2019

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 €