

**Maanantai 14.1.2019**

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

**Tiistai 15.1.2019**

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 16.1.2019**

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

**Torstai 17.1.2019**

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 18.1.2019**

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

HINNAT	Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö	Lapin Amk:n opiskelijat	Lappian aikuisopiskelijat	Muut kävijät
Keittolounas:	5,20 €	1,80 €	5,20 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,60 €	2,60 €	6,60 €	8,70 €

<b>Maanantai</b>	<b>21.1.2019</b>
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 *

---

<b>Tiistai</b>	<b>22.1.2019</b>
Lounas	Hernekeitto (G ,L), Juurespala (porkkana), Pannukakku, Hillo
Kasvislounas	Kasvishernekeitto (G ,L), Juurespala ( porkkana), Pannukakku, Hillo

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>23.1.2019</b>
Keittolounas	Bataatti-kookoskeitto (G,L), Jäävuori-appelsiinisalaatti*
Lounas	Italian jauhelihapata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *
Kasvislounas	Italian kasvispata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *

---

<b>Torstai</b>	<b>24.1.2019</b>
Keittolounas	Parsakaalikeitto, (G, L) Kaali-puolukkasalaatti*
Lounas	Maksalaatikko (G, L,M,K), Peruna (G, L), Ruskeakastike (L), Kaali-puolukkasalaatti*
Kasvislounas	Välimeren paistos (G,L), Kaali-puolukkasalaatti

---

<b>Perjantai</b>	<b>25.1.2019</b>
Lounas	Seikeitto (L,G), Kaurapala (L), Tuorekurkku, Marjakiisseli (G, M, L)*
Kasvislounas	Yrttitarhan Kasviskeitto (G, M), Kaurapala (L), Tuorekurkku , Marjakiisseli (G ,M,L)*

---

<b>HINNAT</b>	<b>Lappian, Lapin Amk:n, Luovin ja Kemin Lyseon henkilöstö</b>	<b>Lapin Amk:n opiskelijat</b>	<b>Lappian aikuisopiskelijat</b>	<b>Muut kävijät</b>
Keittolounas:	5,20 €	1,80 €	5,20 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,60 €	2,60 €	6,60 €	8,70 €

**Maanantai 28.1.2019**

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

**Tiistai 29.21.2019**

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

**Keskiviikko 30.1.2019**

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 31.1.2019**

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

**Perjantai 1.2.2019**

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:	5,20 €	1,80 €	5,20 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,60 €	2,60 €	6,60 €	8,70 €

**Maanantai 4.2.2019**

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 5.2.2019**

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

**Keskiviikko 6.2.2019**

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

**Torstai 7.2.2019**

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

**Perjantai 8.2.2019**

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:	5,20 €	1,80 €	5,20 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,60 €	2,60 €	6,60 €	8,70 €

**Maanantai 11.2.2019**

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

**Tiistai 12.2.2019**

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

**Keskiviikko 13.2.2019**

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

**Torstai 14.2.2019**

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

**Perjantai 15.2.2019**

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:	5,20 €	1,80 €	5,20 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,60 €	2,60 €	6,60 €	8,70 €