

Maanantai 18.2.2019

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

Tiistai 19.2.2019

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 20.2.2019

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

Torstai 21.2.2019

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 22.2.2019

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 €

Maanantai 25.2.2019

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 26.2.2019

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

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

Keskiviikko 27.2.2019

Keittolounas Bataatti-kookoskeitto (G,L), Jäävuori-appelsiinisalaatti*

Lounas Italian jauhelihapata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *

Kasvislounas Italian kasvispata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *

Torstai 28.2.2019

Keittolounas Parsakaalikeitto, (G, L) Kaali-puolukkasalaatti*

Lounas Jauhemaksapihvi (G, L,M), Peruna (G, L), Ruskeakastike (L), Kaali-puolukkasalaatti*

Kasvislounas Kasviskeppukka (G,L,M), Peruna, Kastike, Kaali-puolukkasalaatti

Perjantai 1.3.2019

Lounas Seikeitto (L,G), Kaurapala (L), Tuorekurkku, Laskiaispulla (L)*

Kasvislounas Yrttitarhan Kasviskeitto (G, M), Kaurapala (L), Tuorekurkku , Laskiaispulla (L)*

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 €

4 3-8.3.2019 TALVILOMAVIIKKO



Maanantai	11.3.2019
Keittolounas	Juustokeitto (G, L), Porkkanaraaste
Lounas	Jauhelihakastike (L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Porkkanaraaste *
Kasvislounas	Soijarouhekastike (G, M), Makaroni tumma, Kahden Kaalin sekoitus, Porkkanaraaste *
<hr/>	
Tiistai	12.3.2019
Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Juurespala, (Lanttu)
Kasvislounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Juurespala,(Lanttu)
<hr/>	
Keskiviikko	13.3.2019
Keittolounas	Porkkanasosekeitto (L,G), Punajuuri – omenasalaatti *
Lounas	Lohilaatikko (G, L), Punajuuri–omenasalaatti*
Kasvislounas	Kasvislaatikko Punajuuri–omenasalaatti*
<hr/>	
Torstai	14.3.2019
Keittolounas	Herkkusienikeitto (G, L), Kurkkusalaatti
Lounas	Uunimakkara (G,L,M,K), Perunasose (G, L), Tomaattilohko, Kurkkusalaatti
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Tomaattilohko, Kurkkusalaatti
<hr/>	
Perjantai	15.3.2019
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 18.3.2019

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

Tiistai 19.3.2019

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

Keskiviikko 20.3.2019

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

Torstai 21.3.2019

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

Perjantai 22.3.2019

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