

Maanantai	29.4.2019
Keittolounas	Mustajuurikeitto (G,L), Jäävuori - Tomaattisalaatti*
Lounas	Makkarakastike (L), Peruna, Jäävuori - Tomaattisalaatti
Kasvislounas	Soijanakikastike (G,L), Peruna, Jäävuori - Tomaattisalaatti *

Tiistai	30.4.2019
Lounas	Ohrapuuro (L), LÄHIRUOKA , Mansikkakeitto (G,L), Leikkele (L), Ruispala, Tuorepala, (paprika)*, Munkki
Kasvislounas	Ohrapuuro (L), LÄHIRUOKA , Mansikkakeitto (G,L), Juusto (L) Ruispala, Tuorepala, (paprika) * , Munkki
HK, AMK lounas	Jauheliha-perunalaatikko (G, L), Salaatti

Keskiviikko **1.5.2019 Vappu**



Torstai	2.5.2019
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	3.5.2019
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	6.5.2019
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	7.5.2019
Lounas	Hernekeitto (G ,L), Juurespala (porkkana), Pannukakku, Hillo
Kasvislounas	Kasvishernekeitto (G ,L), Juurespala (porkkana), Pannukakku, Hillo

Keskiviikko	8.5.2019
Keittolounas	Bataatti-kookoskeitto (G,L), Jäävuori-appelsiinisalaatti*
Lounas	Italian jauhelihapata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *
Kasvislounas	Italian kasvispata (L), Jäävuori-appelsiinisalaatti *

Torstai	9.5.2019
Keittolounas	Parsakaalikeitto, (G, L) Kaali-puolukkasalaatti*
Lounas	Maksalaatikko (G, L,M,K), Peruna (G, L), Voikastike (G,L), Kaali-puolukkasalaatti*
Kasvislounas	Välimeren paistos (G,L), Kaali-puolukkasalaatti

Perjantai	10.5.2019
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:	5,20 €	1,80 €	5,20 €	8,70 €
Lounas ja kasvislounas:	6,60 €	2,60 €	6,60 €	8,70 €

Maanantai 13.5.2019

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

Tiistai 14.5.2019

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

Keskiviikko 15.5.2019

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 16.5.2019

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

Perjantai 17.5.2019

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	20.5.2019
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	21.5.2019
Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Juurespala, (Lanttu)
Kasvislounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Juurespala,(Lanttu)
Keskiviikko	22.5.2019
Keittolounas	Porkkanasosekeitto (L,G), Punajuuri – omenasalaatti *
Lounas	Lohilaatikko (G, L), Punajuuri–omenasalaatti*
Kasvislounas	Kasvislaatikko Punajuuri–omenasalaatti*
Torstai	23.5.2019
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	24.5.2019
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 27.5.2019

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

Tiistai 28.5.2019

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

Keskiviikko 29.5.2019

Keittolounas	Omenainen juustokeitto (G, L)
Lounas	Kanapojan nugget(L), Dippikasvikset, Currymajoneesi (G,M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (G,L)
Kasvislounas	Vegaaninen nugget (M), Dippikasvikset, Currymajoneesi (G,M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (G,L)

Torstai 30.5.2019 Helatorstai**Perjantai 31.5.2019**

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 €