

# **RUOKALISTA**

**KAJAANIN LUKIO  
10.11 – 14.11.2008**

## **LATAA LAUTASELTA - VIIKKO**

<b>MAANANTAI</b>	<b>1. BROILERIPYÖRYKÄT (LA) 2. KASVISPASTA(LA)</b>
<b>TIISTAI</b>	<b>1. KALAVUOKA(VLA,GL) 2. SIENISOSEKEITTO(MA)</b>
<b>KESKIVIIKKO</b>	<b>1. NAKKIKASVISKEITTO(MA,GL) 2. OHRA-KASVISPANNU(MA)</b>
<b>TORSTAI</b>	<b>1. LASAGNE(LA) 2. KASVIS-HERNEKEITTO(MA,GL)</b>
<b>PERJANTAI</b>	<b>1. KEBAB WOK KASTIKE(MA,GL) 2. KASVIS WOK KASTIKE (MA,GL)</b>

**HYVÄÄ KOKKIKSESTÄ!**

**LA= LAKTOOSITON**

**VLA= VÄHÄLAKTOOSINEN**

**GL=GLUTEENITON**

**MA=MAIDOTON (ON SAMALLA LAKTOOSITON)**