

Karis skolors matlista 26.2-29.3 2018

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9	Köttgryta M,G Ris, sallad Veg: Vegegryta	Makaronilåda L Sallad, ketchup Veg: Vegemakaronilåd	Risgrynsgröt L,G Saftsoppa M,G Bröd, ost	Ugnskorv M,G Potatismos, Sallad, Veg:Vegeolmar	Pytt i panna M,G Stekt ägg, Sallad Veg:vegepytt.
10	Köttbullar M,Ä Sås G,L,potatis Sallad,lingonsylt Veg:Falafelbullar	Thaigryta M,G Ris, sallad Veg:Grönsakswook	LaxfärsbiffarM,Ä Citronsås, potatis Sallad Veg:Rotsaksbiffar	Ärtsoppa G,M Bröd, ost,morotsbit Veg:	Lasagnette L,Ä Sallad, ketchup Veg: Spenatpestolåda
11	Köttsås G, M Potatis, varmgrönsak Veg:Chili sin carne	Tex-mexlåda G,L Sallad, Veg: Vegefrestelse	Knackkorvsås G,M Potatis, sallad Veg:Svampsås	Ugnsfisk M Gräddfilsås L,G,Ä Potatis, sallad, rödbeta Veg:Bön-linsbiffar	Broilersoppa G,M Bröd, ost, morotsbit Veg: Gullinssoppa
12	Leverlåda Sallad, Lingonsylt Veg:Lins-tom.risotto	Citronfisk M,Ä Tartarsås,Potatis Sallad,rödbeta Veg:Kikärtspukkar	Kornflingebröt L Saftsoppa ,ost,bröd	Kebab i ugn G,L Ris, sallad Veg: Tomatsås .	Broilerpastalåda L Sallad, sv.vinbsylt Veg:Grönsakspastalåda
13	Maletköttsås G,M Spaghettis Sallad, Ketchup Veg:Tomatsojasås	Spenatgrynostknapp. G,Ä Mos, sallad, lingonsylt	Forellbit L, G Potatis Rödbetssallad, Veg:Grönsaksbiff	Snålsoppa L,G Bröd, ost, morotsbit	

G = Glutenfri , L =Lactosfri, M= Mjölfri Ä=Äggfri