

KOULUN KASVISRUOKALISTA KEVÄTLUKUKAUSI 2025

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
viikot 2,11,19	Porkkanaraaste FALAFEL-PYÖRYKÄT Perunat, kastike (Falafel-pyörykät)	Sämpylä/ leipä, juusto AMERIKKALAINEN KANATON KEITTO (The Vegetarian Butcher No Chicken Chunks)	Vihreä salaatti MERIMIESVUOKA (Atria murea paahdettu vegan)	Kaali- kurkkusalaatti PINAATTILÄTYT Perunamuusi	Lämmin kasvis PASTAVUOKA (Quorn-rouhe)
viikot 3,12,20	Kurkku-mandariinisalaatti HERNIS-VIILLOKKI Riisi (Hernis Safkasuikale)	Rieska, juusto MUU KEITTO (Meeat Muu-kasvinakki)	Leipä, leikkele, kurkku OHRAPUURO Marja-/ hedelmäkiisseli	Punakaalisalaatti LINSSIMUREKE Perunamuusi, kastike (Atria vegaaninen linssimureke)	Lämmin kasvis, punajuuri KALATON KIUSAUS (Kikherneet, tofu)
viikot 4,13,21	Lämmin kasvis HÄRKISWOKKI Riisi (Härkis, lempeä sitruuna)	Sämpylä, leipä, juusto JUUSTOINEN KEITTO (Quorn-kuutio)	Vihreä salaatti KASVISPIHVI Perunat, kermaviilikastike	TOIVERUOKAPÄIVÄ	Puolukkinen porkkanaraaste KAALILAATIKKO (Härkis kaurajauhis)
viikot 5,14,22	Punajuuri-omena-raejuustosalaatti KANANMUNAKASTIKE Perunat	Kananmuna, piirakka PINAATTIKEITTO	Leipä, leikkele, paprika MANNAPUURO Marja-/ hedelmäkiisseli	Vihreä salaatti MUU-UUNIMAGGARA Perunamuusi (Muu Maggara)	Porkkanaraaste VEGEKIUSAUS (Atria mure paahdettu vegan)
viikot 6,15	Lämmin kasvis MUU KASTIKE Pasta (Meeat Muu-kasvinakki)	Sämpylä/ leipä, juusto LEMPÄN SITRUUNAINEN KEITTO (Härkis, lempeä sitruuna)	Sitrus- vihersalaatti PORKKANAPYÖRYKÄT Perunat, kermaviilikastike	Punajuuri-omena-raejuustosalaatti VEGEPUIKKO/-NUGETTI Perunat ja kastike (Vegepuikko/-nugetti)	Appelsiini-porkkanaraaste PALERMON PASTA (Hernis-safkasuikale)
viikot 7,16	Kaali-ananasraaste MEKSIKOLAINEN CHILI SIN CARNE Riisi (Härkis kaurajauhis, pavut)	Sämpylä/ leipä, juusto KALATON KEITTO (Quorn-kuutio)	Leipä, leikkele, porkkana VEHNÄPUURO Marja-/ hedelmäkiisseli	Vihersalaatti Falafel-pyörykät Riisi, kastike (Falafel-pyörykät)	Lämmin kasvis QUORN-KIUSAUS (Quorn-rouhe)
viikot 8,17	Porkkanaraaste JUUSTOINEN NO CHICKEN-KASTIKE (The Vegetarian Butcher No Chicken Chunks)	Rieska, juusto LÄHIRUOKA	Meloni-vihersalaatti BATAATTIPIHVI Perunat, kastike	Punajuurisalaatti LINSSIMUREKE Perunat ja kastike (Atria vegaaninen linssimureke)	Lämmin kasvis PERUNASOSELAAATIKKO (Härkis härkäpapumuru)
viikot 9,18	Lämmin kasvis BUTTER TOFU Riisi (Tofu)	Näkkäri, juusto HERNEKEITTO (Härkis kaurajauhis)	Leipä, leikkele, tomaatti RIISIPUURO Marja-/ hedelmäkiisseli	Vihreä salaatti, punajuuri VEGEPYÖRYKÄT Perunat, kastike (Vegem kau/ris vegepyörykkä)	Persikka-porkkanaraaste MAKARONILAATIKKO (Härkis härkäpapumuru)

Joka aterialla näkkileipä, levite ja ruokajuoma
muutokset mahdollisia
HYVÄÄ RUOKAHALUA!