



## Kasvisruokalista kouluille ja päiväkodeille

| PÄIVÄT          | MAANANTAI                                                                        | TIISTAI                                                                          | KESKIVIikko                                                             | TORSTAI                                                                                                  | PERJANTAI                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>VIKKO 41</b> | 5.10.<br>Soijarouhe-kasviskeittoa<br>Vihannesta, Juustoa<br>Sydänviipaleet       | 6.10. <b>Kaikille tarjolla</b><br>Kasvispyöryköitä<br>Perunasosetta<br>Salaattia | 7.10.<br>Sitruunaista<br>kasviskastiketta<br>Riisi-monivilja, Salaattia | 8.10.<br>Kasvisnakkikeittoa<br>Vihannesta, Ruisleipää                                                    | 9.10.<br>Kasvis-lasagnetta<br>Salaattia                              |
| <b>VIKKO 42</b> | 12.10.<br>Quorn-kasviskeittoa<br>Vihannesta<br>Kaura-porkkanaleipää              | 13.10.<br>Kasviskepukoita<br>Mangorajamajoneesia<br>Perunasosetta, Salaattia     | 14.10.<br>Kasvis Italianpataa<br>Lämpimät kasvikset<br>Tomaattilohkoja  | 15.10. <b>Kaikille tarjolla</b><br>Kasvis-osekeittoa<br>Raejuustoa, Vihannesta<br>4-viljanleipää         | 16.10.<br>Perunanuudeli-<br>kasvisvuokaa<br>Salaattia                |
| <b>VIKKO 43</b> | 19.10.<br>Vege-porkkanakeittoa<br>Vihannesta, Juustoa<br>Ruisleipää              | 20.10.<br>Porkkanaohukaisia<br>Perunasosetta, Salaattia                          | 21.10.<br>Kikherne-currykastiketta<br>Riisiä<br>Salaattia               | 22.10.<br>Kasvis-nakkikeittoa<br>Vihannesta<br>Rieskaa                                                   | 23.10.<br>Tofua yrttikastikkeessa<br>Perunoita<br>Punajuurisalaattia |
| <b>VIKKO 44</b> | 26.10.<br>Tomaattista kasvisbolog-<br>nesea, Spagettia<br>Maustekurkkuviipaleita | 27.10.<br>Kasvisnakkeja<br>Perunasosetta, Salaattia<br>Kurkkusalaattia           | 28.10.<br>Tofukeittoa<br>Vihannesta, Juustoa,<br>Kaura leipää           | 29.10. <b>Kaikille tarjolla</b><br>TäysjyväLUOMUpuuroa, Tuo-<br>remarjasosetta, Juustoa, Vi-<br>hannesta | 30.10.<br>Linssikastiketta<br>Perunoita<br>Salaattia                 |
| <b>VIKKO 45</b> | 2.11.<br>Kikherne-currykastiketta<br>Täysjyväpastaa<br>Salaattia                 | 3.11.<br>Pinaattiohukaisia<br>Perunasosetta, Salaattia<br>Puolukkavalmiste       | 4.11.<br>Seitanlastukastiketta<br>Lohkoperunoita<br>Salaattia           | 5.11.<br>Juustoista härkiskeittoa<br>Vihannesta, Juustoa<br>Sämpylää                                     | 6.11.<br>Kasvis-makaronilaatikka<br>Salaattia                        |

Muutokset mahdollisia. Allergeeneista saa lisätietoa keittiöhenkilökunnalta.