

KASVISRUOKALISTA 2024-2025

Viikko	1.	2.	3.	4.	5.
Maanantai	Tomaatti-linssikeitto Pehmeä leipä Juusto Paprika	Soijamakkara-/nakkikastike Perunat Tortillalastusalaatti	Kookos-nuudelikeitto Pehmeä leipä Leikkele Porkkana	Kasvisnakkikeitto kasviksilla Pehmeä leipä Juusto Herkkukurkku, tuore kurkku	Chili sin carne Riisi/perunat Lämmin kasvis Salaatti
Tiistai	Mifu-nuudeliuoka Lämmin kasvis Salaatti	Hernis-pastavuoka/ Meksikonpata Lämmin kasvis Salaatti	Soijarouhe-perunasoselaatikko/ -kiusaus Lämmin kasvis Puolukka Kaalisalaatti	Härkiskastike Pasta/perunat Lämmin kasvis Puolukka Salaatti	Pinaattihukaiset Perunasose Puolukka Pastasalaatti
Keskiviikko	Kasvispavuoka Bataatti-perunasose Punajuuri Salaatti	Kasvispihvit/-pyörökät Perunasose Punajuuri Salaatti	Kasvisnakit Perunasose/lohkoperunat Kaalisalaatti	Kasvispihvi Porkkana-perunasose Kermaviili/currymajoneesi Punajuuri Salaatti	Mifupasta Raaste
Torstai	Kasvispyörökät (soija) kastikkeella Perunat Puolukka Raaste	Toiveruokapäivä Pyttipannu/tortilla, hampparit tms Salaatti	Nyhtökaura-makaronilaatikko/ lasagne Raaste	Risotto soijasta/ Bataatti-soijarouhecurry Hedelmäinen salaatti	Hernekeitto (soija) Sämpylä tai rieska Juusto Hedelmä
Perjantai	Kauramannapuuro Hillo/marjat Pehmeä leipä Leikkele Kurkkuviipale	Kasviskeitto Raejuusto/kananmuna Pehmeä leipä/riisipiirakka Hedelmä	Ohrapuuro Kiisseli Pehmeä leipä Leikkele Hedelmä	Kasvispyörökä Perunasose Puolukka Kaalisalaatti	Kasvisnugetit Perunasose Tortillalastusalaatti
Viikot	32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20, 25, 30	33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31	34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22, 27	35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23, 28	36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19, 24, 29

Lounaalla tarjolla lisäksi leipä, levite, ruokajuoma.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia, johtuen mm. juhlapyhistä, teemaviikoista tai raaka-aineiden saatavuudesta.

Ruokalistasuunnittelussa on huomioitu ravitsemussuosituksukset, hankintalaki, päätöksenteko, muut vaikuttimet, kuten resurssit. Lihan alkuperämaa: Suomi