

## MUURAMEN KOULUJEN KASVISRUOKALISTA LV 2021-2022

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
1	Härkäpapu-makaronilaatikko Ketsuppi Porkkana-puolukkasalaatti Auringonkukansiemenet	Curry-kasviskeitto Kaurapala Juusto Lehtisalaatti Auringonkukansiemenet	Punajuuri-ryörykkä Perunasose Kermaviili-chilikastike Kiinankaali-kurkkusalaatti Auringonkukansiemenet	Puuro Mehukeitto Ruiseväs Juusto Kukkakaali Auringonkukansiemenet	Kasvisnakkipyttipannu Lämmin kasvislisäke Ketsuppi Kiinankaali-paprika-linssisalaatti Auringonkukansiemenet
2	Porkkanapihvit Perunasose Ruisvuoka Amerikka-omena-juustosalaatti Auringonkukansiemenet	Kasvisseusekeitto/Kesäkeitto Rieska Raejuusto Banaani Auringonkukansiemenet	Harlekiinikastike Ohra Mustaherukkahillo Tomaattilohko Hampunsiemenet	Kasviskeppukka Perunasose Punajuuri-valkosipulikastike Porkkanaraaste Auringonkukansiemenet	Wok-nuudelivuoka Kiinankaali-melonisalaatti Auringonkukansiemenet
3	Aurinko-kasviskastike Perunat Appelsiini-amerikansalaatti Herne Auringonkukansiemenet	Punajuuri-riisi Perunasose Jogurtti-ruohosipulikastike Porkkanaraaste Auringonkukansiemenet	Kasvis-hernekeitto Sinappi Rouheruisviipaleet Juusto Mandariini Auringonkukansiemenet	Porkkanaohukaiset Lämmin kasvislisäke Ohrasalaatti Puolukkahillo Auringonkukansiemenet	Tortilla Kasvistäyte Tomaattisalsa Amerikka-kurkkusalaatti Auringonkukansiemenet
4	Kasvis-papukroketti Kastike Perunat Porkkanaraaste Auringonkukansiemenet	Ohra-spelttipuuro Marjat, omenasose, siemenet Sekaleipä Juusto Lehtisalaatti Auringonkukansiemenet	Soijamakkara Perunasose Sinappi, Ketsuppi Kiinankaali-punaherukkasalaatti Auringonkukansiemenet	Kesäkeitto Ruiseväs Juusto Paprikasuikale Auringonkukansiemenet	Kasvisvuoka Kaali-retiisisalaatti Auringonkukansiemenet
5	Hamppuruhekastike Spagetti Amerikka-tomaatti-juustosalaatti Auringonkukansiemenet	Peruna-kasvisvuoka Kaurapala Kiinankaali-persikkasalaatti Auringonkukansiemenet	Bataatti-juurespihvit Perunasose Kermaviilikastike Porkkana-punakaaliraaste Auringonkukansiemenet	Pinaattikeitto Riisipiirakka Kananmuna Omena Auringonkukansiemenet	Härkis-pastavuoka Ananas-kaalisalaatti Auringonkukansiemenet
6	Quorn-kasviskuisaus Kiinankaali-mustaherukkasalaatti Herne Auringonkukansiemenet	Pinaattiohukaiset Pastasalaatti Puolukkahillo Auringonkukansiemenet	Kasvisnakkikastike Perunat Kaali-puolukkasalaatti Paahdetut härkäpavut	Kasvis-kvinoa-riisi Perunasose Kermaviili-tillikastike Ruispyörö Kiinankaali-punajuurisalaatti Auringonkukansiemenet	Bataatti-kookoslinssiseusekeitto Graham-kasvispiirakka Porkkanapökky Auringonkukansiemenet

Joka päivä; maitoa/piimää, näkkileipää ellei muuta leipää, levitetä **Poikkeuksia:** Teemaviikot, syys- ja kevätkauden päätöspäivät