

MUURAMEN KOULUJEN KASVISLISTA lukuvuosi 2018-2019

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1	Curry-kasviskeitto Pehmeä leipä Tuorepala	Punajuuri- pyörykkä Perunasose Salaatti	Härkäpapu- makaronilaatikko Ketsuppi Salaatti Auringonkukansiemenet	Puuro Mehukeitto Juusto Tuorepala	Kasvispaella Salaatti
2	Kaali-kasviskeitto Pehmeä leipä Juusto Tuorepala	Punajuuri- kiusaus Salaatti	Harlekiinikastike Ohra Mustaherukkahillo Salaatti	Pinaattikeitto Riisipiirakka/ Rieska Kananmuna Hedelmä/Tuorepala	Papu-kasviskastike Perunat Salaatti Auringonkukansiemenet
3	Aurinko-kasviskastike Perunat Salaatti	Kuorrutetut kasvikset Perunasose Punajuuri- valkosipulikastike Salaatti	Wok-nuudeli- vuoka Salaatti Auringonkukansiemenet	Porkkanaohukaiset Perunasose Lämmin lisäke Riisisalaatti Puolukkahillo/ Porkkanapihvit Perunasose Salaatti	Kasvis-hernekeitto Sinappi Pehmeä leipä Juusto Tuorepala
4	Linssi-kastike Spagetti Salaatti	Kesäkeitto Pehmeä leipä Juusto Tuorepala	Soijamakkara Perunasose Sinappi, Ketsuppi Salaatti	Kasvissosekeitto/ Kesäkeitto Graham- kasvispiirakka Hedelmä	Kasviskiusaus Salaatti Auringonkukansiemenet
5	Kasvis-papukroketit Kasviskastike Perunat Salaatti	Kasvisvuoka Salaatti Auringonkukansiemenet	Juurespihvit Pinaatti-perunasose Kermaviilikastike Salaatti	Puuro Sose/Marjat Juusto Tuorepala	Soijanakkipyttipannu Lämmin lisäke Ketsuppi Salaatti
6	Punajuuri- pihvit Perunasose Salaatti Auringonkukansiemenet	Yrttinen papukeitto Pehmeä leipä Juusto Tuorepala	Tortilla Kasvistäyte Tomaattisalsa Salaatti	Pinaattiohukaiset Perunasose Pastasalaatti Puolukkahillo	Kasvisjauhispihvit / Kasvisjauhispyörykkä+ Kasviskastike Perunasose / Perunat Salaatti

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