

Pornaisten koulujen kasvisruokalista 2025–2026

Pääruokien yhteydessä tarjotaan salaatteja komponentteina, maitoa, näkkileipää ja ravintorasvaa. Keittojen ja puurojen kanssa tarjoillaan tuorepala, pehmeää leipää sekä juustoa tai leikkelettä.10

VIIKKO 1 (32,38,45,51,7,14,20)

MA

kasvisnugetti M,G,V

TI

kasviskeitto M, G, K

KE

kasvispyörykkäkastike L, G

TO

riisipuuro L,G,K

PE

kasvispasta L,G,K

VIIKKO 2 (33,39,46,2,9,15,21)

MA

kasviskastike L,G,K

TI

pinaattikeitto L,G,K

KE

vebabvuoka L,G,K

TO

kasvishernekeitto M,G, K

PE

kasvispuikko M,G,V

VIIKKO 3 (34,40, 47,3,10,16,22)

MA

kasviskastike M,G,K

TI

kasvissosekeitto L, G, K

KE

uunikala L, G, K

TO

tortilla M,K

PE

mifu-munakoisovuoka L,G,K

MA

kasviskastike L,G,K

TI

tofu-kasviskeitto L,G,K

KE

kalapyörykkä L,G,K

TO

ohrapuuro L, K

PE

kasviskiusaus L,G,K

VIIKKO 5 (36,43,49,5,12,18)

MA

kasvismakkara M, G

TI

juustoinen kasviskeitto L,G,K

KE

kasvisnugetti M, G, V

TO

mifu-makaronilaatikko L, K

PE

pinaattiletut L

VIIKKO 6 (37,44,50,6,13,19)

MA

kasviskepukka M,G,V

TI

kasvisnakkikeitto M, G

KE

kasviskiusaus L, G, K

TO

kasvispyttipannu M,G,K

PE

tofu-riisivuoka L. G. K