

PORNAISTEN KOULUJEN RUOKALISTA 2024-2025

PÄÄRUOAN LISÄNÄ, SALAATTI/RAASTE, MAITOA, NÄKKILEIPÄÄ, RAVINTORASVA.

KEITTOJEN JA PUUROJEN KANSSA TUOREPALA, PEHMEÄ LEIPÄ JA JUUSTO/LEIKKELE

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

MAANANTAI:
kasvisstroganoff
TIISTAI:
quornkeitto
KESKIVIIKKO:
kasvispyörykkä
TORSTAI:
riisipuuro
PERJANTAI:
nachovuoka

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

MAANANTAI:
maa-artisokkakeitto
TIISTAI:
kasvisvuoka
KESKIVIIKKO:
tortillat nyhtökaurakasvistäyte
TORSTAI:
kermainen tofukasviskastike
PERJANTAI:
mifumakaronilaatikko

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

MAANANTAI:
juustoinen kasviskeitto
TIISTAI:
pinaattiohukaiset, salaatti
KESKIVIIKKO:
kasviskastike
TORSTAI:
kasviskiusaus
PERJANTAI:
kasviskookoswokki, riisi/nuudeli

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

MAANANTAI:
kasviskaalikääryle
TIISTAI:
kasvisnugetti
KESKIVIIKKO:
vebabvuoka
TORSTAI:
kasvishernekeitto
PERJANTAI:
kasvispuikko

VIIKKO 4 (35,41,48,4,11,17)

MAANANTAI:
kasvisborssi
TIISTAI:
kasvismakkara
KESKIVIIKKO:
mifumunakoisovuoka
TORSTAI:
ohrapuuro
PERJANTAI:
kasvispihvi

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

MAANANTAI:
kasviskeppukka
TIISTAI:
kasvisnakkikeitto
KESKIVIIKKO:
kasviskiusaus
TORSTAI:
kasvispihvi
PERJANTAI:
tofuriisivuoka