

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 29,35

VIKKO 1

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Intialainen kasvispata
Ohrasuurimo

Välipala
Moniviljaruudut
Täysmehu
Vihannesviipaleet
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Marjasose
Juurespalat

Lounas
Kasviskepkat
Perunasose

Välipala
Mansikkakiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Hedelmäsose
Vihannesviipaleet

Lounas
Kasvishernekeitto (talvi)
/Soijarouhe-kasvis-
keitto (kesä)

Välipala
Pannukakku
Marjasose
Juurespalat

TORSTAI

Aamupala
Jogurtti ja marjat
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Lounas
Punajuuri-juusto-
kiusaus

Välipala
Murot
Tuore leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

PERJANTAI

Aamupala
Orahiutalevelli
Tuore leipä
Juurespalat

Lounas
Linssi-makaronipata

Välipala
Cocktailpiirakat
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 30,36

VIKKO 2

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Viili
Tuore leipä
Juurespalat

Lounas
Soijanakkikastike
Peruna

Välipala
Pinaattiohukaiset
Puolukkasose
Hedelmäpalat
Alle 1v: kiisseli

TIISTAI

Aamupala
Extra-mannapuuro
Vihannesviipaleet
Hapankorput

Lounas
Falafel-kasvispyörökät
Perunasose

Välipala
Mango-banaani-smoothie
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

KESKIVIIKKO

Aamupala
Murot
Tuore leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

Lounas
Ohrapuuro
Sekamarjakeitto
Pk:t Porkkana-kukkakaalisosekeitto ja raejuusto

Välipala
Kasvispiirakat
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TORSTAI

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Juures-papukiusaus

Välipala
Vatkattu mansikka-raparperipuuro
Tuore leipä
Juurespalat

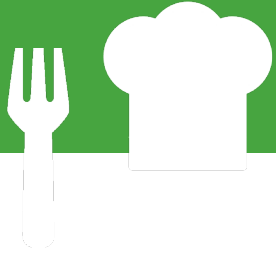
PERJANTAI

Aamupala
Vehnähiutalevelli
Tuore leipä
Juurespalat

Lounas
Soijapyörökät
kookoskastikkeessa
Täysjyväriisi

Välipala
Sekamarjakiisseli
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 31,37

VIKKO 3

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Sydänystävän puuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Quorn-kasviskastike
Täysjyväriisi

Välipala
Moniviljasämpylät
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TIISTAI

Aamupala
Riisihiutalevelli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Porkkanapihvit
Kurkku-kermaviili-
kastike
Peruna

Välipala
Mustaherukkarahka
Tuore leipä
Hedelmäpalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Neljän viljan puuro
Marjasose
Juurespalat

Lounas
Pinaattikeitto ja
kananmuna

Välipala
Mehukeitto
Minicroissant
Vihannesviipaleet
Alle 1v: puuro

TORSTAI

Aamupala
Kaakao
Riisipiirakka
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Välimeren kasvispasta

Välipala
Mustikkakiisseli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

PERJANTAI

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Hedelmäsose
Vihannesviipaleet

Lounas
Kasvisjauhis-pyörökät
Tomaattikastike
Peruna

Välipala
Jogurtti ja marjat
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 32,38

VIKKO 4

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Kasviswokki
Kaurasuurimo

Välipala
Murot
Tuore leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Neljän viljan velli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Metsäsienikääryleet
Kermaviilikastike
Peruna

Välipala
Hedelmäalaatti
Tuore leipä
Alle 1v: kiisseli

KESKIVIIKKO

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Extramannapuuro
Mansikkakeitto
Pk:t Juustoinen kasvis-
Mifukeitto

Välipala
Täysjyväpatonki
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: puuro

TORSTAI

Aamupala
Mehukeitto
Täysjyväleipä
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Linssi-kasviskiusaus

Välipala
Viilivahto
Marjasose
Tuore leipä

PERJANTAI

Aamupala
Kaurapuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Italian kasvispata

Välipala
Persikkakiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 33,39

VIKKO 5

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Marjasose
Hedelmäpalat

Lounas
Chili sin carne
Täysjyväriisi

Välipala
Moniviljasämpylät
Juustoviipaleet
Täysmehu
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Kaakao
Tuore leipä
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Mexican kasvispihvit
Pk:t Pinaatti-
raejuustonapit
Ruohosipuli-
kermaviilikastike
Peruna

Välipala
Vatkattu mustikkapuuro
Tuore leipä
Juurespalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Kaurahiutale-
kauralesepuuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Bataattisosekeitto

Välipala
Riisipiirakka
Munavoi
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TORSTAI

Aamupala
Ohrahiutalelevelli
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Lounas
Sieni-kasviskiusaus

Välipala
Vadelmakiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Talon aamupala
Tuorepalat

Lounas
Kasvispaella

Välipala
Kauraohukaiset
Marjasose
Vihannesviipaleet

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 34,40

VIKKO 6

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Neljän viljan puuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Meksikolainen
härkispata
Peruna

Välipala
Hedelmärahka
Tuore leipä

TIISTAI

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Juures-soijahöystö
Peruna/Perunasose

Välipala
Välipala talon tapaan
Tuorepala

KESKIVIIKKO

Aamupala
Mehukeitto
Murot
Tuore leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

Lounas
Tomaattinen
linssikeitto

Välipala
Omenakukka
Vaniljakastike
Juurespalat

TORSTAI

Aamupala
Kaurahiutalevelli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Quorn-bolognese-
paistos

Välipala
Mangokiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Mannapuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Soijanakkikeitto

Välipala
Perunarieska
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli