

# Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 41,47

## 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

**Välipala**  
Pannukakku  
Marjasose  
Juurespalat

### TORSTAI

**Aamupala**  
Jogurtti ja marjat  
Tuore leipä  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Punajuuri-juustokiusaus

**Välipala**  
4-viljan murot  
Tuore leipä  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

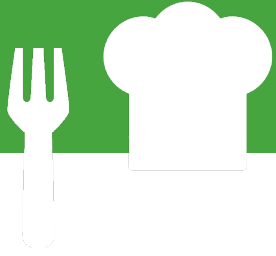
### PERJANTAI

**Aamupala**  
Orahiutalevelli  
Tuore leipä  
Juurespalat

**Lounas**  
Linssi-makaronipata

**Välipala**  
Cocktailpiirakat  
Juustoviipaleet  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: kiisseli

# Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 42,48

## VIKKO 2

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Maustettu viili  
Tuore leipä  
Juurespalat

**Lounas**  
Kasvisnakkikastike  
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**  
Kauramurot  
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

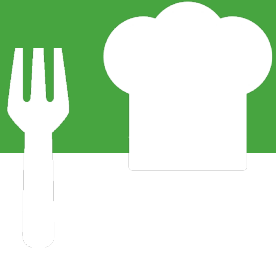
### PERJANTAI

**Aamupala**  
Vehnähiutalevelli  
Tuore leipä  
Juurespalat

**Lounas**  
Soijapyörökät kookoskastikkeessa  
Täysjyväriisi

**Välipala**  
Sekamarjakiisseli  
Tuore leipä  
Vihannesviipaleet

# Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 43,49

## VIKKO 3

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Sydänystävän puuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Quorn-kasviskastike  
Täysjyväriisi

**Välipala**  
Moniviljasämpylät  
Juustoviipaleet  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: kiisseli

### TIISTAI

**Aamupala**  
Riisihiutaleveli  
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: 44,50

## VIKKO 4

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Riisihiutalepuuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Kasviswokki  
Kaurasuurimo

**Välipala**  
4-viljan murot  
Tuore leipä  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

### TIISTAI

**Aamupala**  
Neljän viljan velli  
Tuore leipä  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Metsäsienikääryleet  
Kermaviilikastike  
Peruna

**Välipala**  
Hedelmäsalaatti  
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

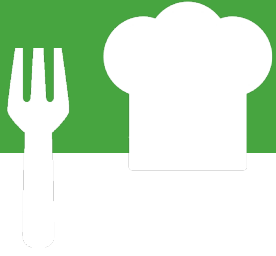
### PERJANTAI

**Aamupala**  
Kaurapuuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Italian kasvispata

**Välipala**  
Persikkakiisseli  
Tuore leipä  
Juurespalat

# Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 45,51

## VIIKKO 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**  
Kasvis-kvinoapihvit  
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**  
Orahiutalelevelli  
Tuore leipä  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Sieni-kasviskiusaus

**Välipala**  
Vadelmakiisseli  
Tuore leipä  
Juurespalat

### PERJANTAI

**Aamupala**  
Talon aamupala  
Tuorepalat

**Lounas**  
Kasvispaella

**Välipala**  
Ohukaiset  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

# Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 46,52

## 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  
Kauramurot  
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