

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 2,8,14,20,26

VIKKO 1

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Marjasose
Hedelmäpalat

Lounas
Intialainen kasvispata
Ohrasuurimo

Välipala
Moniviljaruudut
Täysmehu
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Marjasose
Juurespalat

Lounas
Kasviskepkat
Perunasose

Välipala
Mansikkakiisseli
Pehmeä leipä
Juurespalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Hedelmäsose
Vihannesviipaleet

Lounas
Kasvishernekeitto (talvi)
Härkiskeitto (kesä)

Välipala
Pannukakku
Marjasose
Juurespalat

TORSTAI

Aamupala
Jogurtti ja marjat
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Punajuuri-juustokiusaus

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

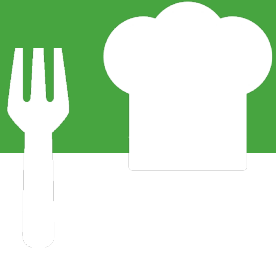
PERJANTAI

Aamupala
Orahiutalevelli
Pehmeä leipä
Juurespalat

Lounas
Linssi-makaronipata

Välipala
Cocktailpiirakat
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 3,9,15,21,27

VIKKO 2

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Maustettu viili
Pehmeä leipä
Vihannesviipaleet

Lounas
Kasvisnakkikastike
Peruna

Välipala
Pinaattihukaiset
Puolukkasose
Hedelmäpalat
Alle 1v: kiisseli

TIISTAI

Aamupala
Extra-mannapuuro
Vihannesviipaleet
Hapankorput

Lounas
Falafel-kasvispyörökät
Perunasose

Välipala
Mango-banaani-smoothie
Pehmeä leipä
Juurespalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Kauramurot
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

Lounas
Ohrapuuro
Sekamarjakeitto
Juustoviipaleet
Pk:t Juures-perunakeitto

Välipala
Kasvispiirakat
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TORSTAI

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Juures-papukiusaus

Välipala
Vatkattu ruusunmarja-puuro
Pehmeä leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Vehnähiutalevelli
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Soijapyörökät
kookoskastikkeessa
Täysjyväriisi

Välipala
Sekamarjakiisseli
Pehmeä leipä
Vihannesviipaleet

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 4,10,16,22,28

VIKKO 3

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Sydänystävän puuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Mifu-kasviskastike
Täysjyväriisi/
Täysjyväpasta

Välipala
Moniviljasämpylät
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TIISTAI

Aamupala
Riisihiutalevelli
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Porkkanapihvit
Kurkku-kermaviili-
kastike
Peruna

Välipala
Pohjoisen marjarahka-
herkku
Pehmeä leipä
Juurespalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Neljän viljan puuro
Marjasose
Juurespalat

Lounas
Pinaattikeitto ja
kananmuna

Välipala
Mehukeitto
Minicroissant
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

TORSTAI

Aamupala
Kaakao
Riisipiirakka
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Välimeren kasvispasta

Välipala
Persikkakiisseli
Pehmeä leipä
Vihannesviipaleet

PERJANTAI

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Hedelmäsose
Vihannesviipaleet

Lounas
Kasvisjauhis-pyörökät
Tomaattikastike
Peruna

Välipala
Jogurtti ja marjat
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 5,11,17,23,29

VIIKKO 4

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Kasviswokki
Kaurasuurimo

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

TIISTAI

Aamupala
Neljän viljan velli
Pehmeä leipä
Vihannesviipaleet

Lounas
Metsäsienikääryleet
Kermaviilikastike
Peruna

Välipala
Hedelmäalaatti
Pehmeä leipä
Alle 1v: kiisseli

KESKIVIIKKO

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Extramannapuuro
Mansikkakeitto
Juustoviipaleet
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
Pehmeä leipä

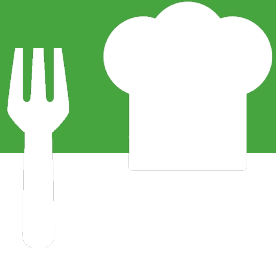
PERJANTAI

Aamupala
Kaurapuuro
Marjasose
Hedelmäpalat

Lounas
Italian kasvispata

Välipala
Mustikkakiisseli
Pehmeä leipä
Juurespalat

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 6,12,18,24,30

VIIKKO 5

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Marjasose
Hedelmäpalat

Lounas
Chili sin carne
Täysjyväriisi

Välipala
Moniviljasämpylät
Juustoviipaleet
Täysmehu
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Kaakao
Pehmeä leipä
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Kasvispyörökät
Pk:t Pinaatti-raejuustona-
napit
Kurpitsa-kermaviili-
kastike
Peruna

Välipala
Vatkattu mustikkapuuro
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Kaurahiutale-
ruislesepuuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Bataattisosekeitto

Välipala
Riisipiirakka
Munavoi
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TORSTAI

Aamupala
Orahiutalelevelli
Pehmeä leipä
Vihannesviipaleet

Lounas
Sieni-kasviskiusaus

Välipala
Vadelmakiisseli
Pehmeä leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Talon aamupala
Tuorepalat

Lounas
Mifu-kasvisrisotto

Välipala
Ohukaiset
Marjasose
Hedelmäpalat

Koulujen ja päiväkotien kasvisruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 1,7,13,19,25

VIKKO 6

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Neljän viljan puuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Meksikolainen
härkispata
Peruna

Välipala
Hedelmärahka
Pehmeä leipä
Vihannesviipaleet

TIISTAI

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Juures-tofuhöystö
Peruna/Perunasose

Välipala
Välipala talon tapaan
Tuorepala

KESKIVIIKKO

Aamupala
Mehukeitto
Kauramurot
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

Lounas
Tomaattinen
linssikeitto

Välipala
Omenakukka
Vaniljakastike
Juurespalat

TORSTAI

Aamupala
Kaurahiutalevelli
Pehmeä leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Kaurajauhis-bolognese-
paistos

Välipala
Mangokiisseli
Pehmeä leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Mannapuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Soijanakkikeitto

Välipala
Perunarieska
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli