



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN KASVISRUOKALISTA 2021 – 2022

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32,43,3,14	TACO LINSSI- LASAGNETTE / KASVIS-LINSSIKASTIKE Perunat Tuoresalaatti	SUURIMOPUURO Mehukeitto Vegetaarinen lounassalaatti	TOMAATTINEN PERUNA- KASVISVUOKA / KASVIS- PERUNASOSELAATIKKO Tuoresalaatti	KASVISPYÖRYKÄT / BATAATTI- JUURESPIHVIT Perunat / Perunasose Talun kermaviilikastike Tuoresalaatti	KASVIS-SOIJAKEITTO Sämpylä Tuorepala
33,44,4,15	VALKOPAPUMUHENNOS Ohralisuke Mustaherukkasose Tuoresalaatti	TOMAATTINEN LINSSIKEITTO Sämpylä Tuorepala	JUURES-LINSSIMUREKE / KASVISMUREKE Perunat Tilli-kermaviilikastike Tuoresalaatti	WRAPPI Soija-paputäyte Tomaatti-sipuli- vihersalaatti	PUUTARHURIN KASVISSOSEKEITTO / BATAATTI- PERUNASOSEKEITTO Sämpylä/ Ruispala Tuorepala
34,45,5,16	TEX-MEX KASVIS- PERUNAVUOKA Tuoresalaatti	KASVISKEITTO Ruisleipä Tuorepala	KASVIS- APRIKOOSILASAGNE Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Ohukkaat Tuoremarijasose	KASVIS-PERUNAPANNU Tomaattikastike Tuoresalaatti
35,46,6,17	CAPPELLI-SOIJAVUOKA Tomaattikastike Juures-hedelmävatit	MANGO- HÄRKÄPAPUKASTIKE Ohralisuke Tuoresalaatti	PUNAJUURI- KURPITSAGRATIINI / APPELSIINI-CHILI- JUUREKSET Perunat Tuoresalaatti	SOIJANAKKIKEITTO Sämpylä Tuorepala	FALAFELPYÖRYKÄT / PORKKANAPYÖRYKÄT Perunasose Tuoresalaatti
36,47,7,18	PUUTARHURIN KASTIKE Perunat / Pasta Tuoresalaatti	PINAATTIOHUKKAAT Perunasose Lounassalaatti Puolukkasurvos	KIKHERNEKIUSAUS Tuoresalaatti	ISOISÄN KOOKOS- KASVISKEITTO Sämpylä Tuorepala	VEGETAARINEN TÄYSJYVÄ- MAKARONILAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN KASVISRUOKALISTA 2021–2022

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37,48,9,19	INTIALAINEN VEGE-CURRY / KASVISHERKKU Perunat Tuoresalaatti	SUURIMOPUURO Marjakeitto Juusto	NUUDELI-KASVISVUOKA / PINAATTINEN KASVIS-PASTAVUOKA Tuoresalaatti	KASVIS-PAPUKROKETIT / HERNEPIHVIT Perunasose Tartarkastike Kasvisvati	KAALI-KASVISKEITTO / LUOSTARIKEITTO Sämpylä Tuorepala
38,49,10,20	TOMAATTINEN PAPUPATA Yrttiriisi Tuoresalaatti	KELTAINEN LINSSIKEITTO Sämpylä Tuorepala	NYHTÖKAURAKIUSAUS / HÄRKISKIUSAUS Punajuurisalaatti Tuoresalaatti	WRAPPI Vehnä-hernemurutäyte / Paputäyte (KA130) Tomaatti-sipuli-vihersalaatti	MAUSTEINEN KASVISKEITTO Ruisleipä / Talon leipä Tuorepala
39,50,11,21	JUUSTOINEN KASVISKIUSAUS / MEKSIKOLAINEN PERUNAVUOKA Tuoresalaatti	KOOKOS-TOFUKEITTO / JUUSTOINEN SOIJAKEITTO Saaristopalaleipä / Ruisleipä Tuorepala	CAPPELLI-SOIJAVUOKA / PESTO-FETAJUUSTO LASAGNETTE Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Sämpylä Tuorepala	CHILI CIN CARNE Täysjyväriisi Tuoresalaatti
40,51,12,22	HÄRKISLASAGNE Tuoresalaatti	KREIKKALAINEN KASVIS-VUOKA Perunat Tuoresalaatti	KUKKAKAALI-PARSAKAALI PAISTOS / JUURES-HÄRKÄPAPUPATA Riisi / Ohralisuke Talon kastike Tuoresalaatti	TALON KASVISKEITTO / PURJO-PERUNASOSEKEITTO Sämpylä Tuorepala	PORKKANA-SOIJAROUHEMUREKE Perunat Talon kastike Tuoresalaatti
41,2,13,	CAPPELLI-KASVISVUOKA Lämmin kasvis Tuoresalaatti	TOIVERUOKAPÄIVÄ / TEEMARUOKAPÄIVÄ	TOFUA SITRUUNAKASTIKKEESSA Perunat / perunasose Tuoresalaatti	CURRY-KUKKAKAALIKEITTO / AURINKOINEN SOIJA-KASVISKEITTO Kokojyvässämpylä Tuorepala	KAURAMURU-MAKARONILAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti