



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN KASVISRUOKALISTA 2022–2023

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32,43,3,14	KASVIS-LINSSIKASTIKE Perunat Tuoresalaatti	SUURIMOPUURO Mehukeitto Sulatejuusto	TOMAATTINEN PERUNA- KASVISVUOKA / KASVIS- PERUNASOSELAATIKKO Tuoresalaatti	KASVISPYÖRYKÄT / BATAATTI- JUURESPIHVIT Perunat / Perunasose Talon kermaviilikastike Tuoresalaatti	KASVIS-SOIJAKEITTO Sämpylä Tuorepala
33,44,4,15	VALKOPAPUMUHENNOS Ohralisuke Tuoresalaatti	KASVIS-PASTAVUOKA Tuoresalaatti	JUURES-LINSSIMUREKE / Perunat Tilli-kermaviilikastike Tuoresalaatti	WRAPPI Härkäpaputäyte Tomaatti-sipuli- vihersalaatti	PUUTARHURIN KASSISOSEKEITTO / BATAATTI- PERUNASOSEKEITTO Talon sämpylä Tuorepala
34,45,5,16	KASVIS-PERUNAPANNU Tomaattikastike Tuoresalaatti	KASVISKEITTO Ruisleipä Tuorepala	KASVIS- APRIKOOSILASAGNE Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Ohukkaat Tuoremarijasose	TEX-MEX KASVIS- PERUNAVUOKA Tuoresalaatti
35,46,6,17	HEDELMÄINEN HÄRKÄPAPUKASTIKE Täysjyväriisi Tuoresalaatti	TOMAATTINEN CAPPELLI- HÄRKÄPAPUVUOKA Tuoresalaatti	MANTELINEN KASVISVUOKA / APPELSIINI-CHILI- JUUREKSET Perunat Tuoresalaatti	SOIJANAKKIKEITTO Sämpylä Tuorepala	FALAFELPYÖRYKÄT / PORKKANAPYÖRYKÄT Perunasose Tuoresalaatti
36,47,7,18	PUUTARHURIN KASTIKE Pasta Tuoresalaatti	PINAATTIOHUKKAAT Perunasose Lounassalaatti Puolukkasurvos	KIKHERNEKIUSAUS Tuoresalaatti	ISOISÄN KOOKOS- KASVISKEITTO Sämpylä Tuorepala	VEGETAARINEN TÄYSJYVÄ- MAKARONILAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN KASVISRUOKALISTA 2022–2023

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37,48,9,19	<i>KASVISHERKKU</i> Perunat Tuoresalaatti	<i>SUURIMOPUURO</i> Marjakeitto Juusto	<i>NUUDELI-KASVISVUOKA</i> Tuoresalaatti	<i>KASVISPUIKOT</i> Perunasose Tartarkastike Tuoresalaatti	<i>LUOSTARIKEITTO</i> Sämpylä Tuorepala
38,49,10,20	<i>TOMAATTINEN</i> <i>PAPUPATA</i> Yrttiriisi Tuoresalaatti	<i>KOOKOS-TOFUKEITTO</i> Sämpylä Tuorepala	<i>PUNAJUURI-</i> <i>PERUNAKIUSAUS</i> Tuoresalaatti	<i>WRAPPI</i> Härkäpapatäyte Tomaatti-sipuli- vihersalaatti	<i>MAUSTEINEN</i> <i>KASVISKEITTO</i> Talon leipä Tuorepala
39,50,11,21	<i>CHILI CIN CARNE</i> Täysjyväriisi Tuoresalaatti	<i>KELTAINEN</i> <i>LINSSIKEITTO</i> Ruisleipä Tuorepala	<i>CAPPELLI-</i> <i>HÄRKÄPAPUVUOKA</i> Tuoresalaatti	<i>HERNEKEITTO</i> Sämpylä Tuorepala	<i>JUUSTOINEN KASVISKIUSAUS /</i> <i>MEKSIKOLAINEN</i> <i>PERUNAVUOKA</i> Tuoresalaatti
40,51,12,22	<i>KASVISBOLOGNESE</i> Pasta Tuoresalaatti	<i>KASVIS-</i> <i>PAPUKROKETIT</i> Ohralisuke Talon kastike Tuoresalaatti	<i>KREIKKALAINEN KASVIS-</i> <i>VUOKA</i> Perunat Tuoresalaatti	<i>TALON</i> <i>KASVISKEITTO</i> Raejuusto / <i>LEMPEÄ LINSSI-</i> <i>KASVISSOSEKEITTO</i> Sämpylä Tuorepala	<i>PORKKANA-</i> <i>SOIJAROUHEMUREKE</i> Perunat Talon kastike Tuoresalaatti
41,2,13,	<i>AURINKOINEN SOIJA-</i> <i>KASVISKEITTO</i> Kokojyvässämpylä Tuorepala	<i>KASKENPOLTTAJAN</i> <i>KIUSAUS</i> Tuoresalaatti	<i>TOFUA</i> <i>SITRUUNAKASTIKKEESSA</i> Perunat Tuoresalaatti	<i>TOIVERUOKAPÄIVÄ /</i> <i>TEEMARUOKAPÄIVÄ</i>	<i>TÄYSJYVÄMAKARONILAATIKKO</i> Tomaattikastike Tuoresalaatti