



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN KASVISRUOKALISTA 2023–2024

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32,43,3,14	KASVIS-LINSSIKASTIKE Perunat Tuoresalaatti	OHRASUURIMOPUURO Mehukeitto Juustosalaatti	KASVIS- PERUNASOSELAATIKKO Tuoresalaatti	PORKKANAPYÖRYKÄT Perunat Tilli-kermaviilikastike Tuoresalaatti	KIRKAS KASVISKEITTO Sämpylä Tuorepala
33,44,4,15	VALKOPAPUMUHENNOS Ohralisuke Tuoresalaatti	MAC AND CHEESE PASTAVUOKA Tuoresalaatti	BATAATTI-JUURESPIHVIT Perunat Tilli-kermaviilikastike Tuoresalaatti	MAUSTEINEN KASVISKEITTO Moniviljaleipä Tuorepala	WRAPPI Soijarouhetäyte Tomaatti- sipuli-vihersalaatti
34,45,5,16	KASVIS-PERUNAPANNU Tomaattikastike Tuoresalaatti	NELJÄN KASVIKSEN KEITTO Ruisleipä Tuorepala	PALERMON PASTAVUOKA Tuoresalaatti	HERNEKEITTO Ohukkaat Tuoremarjasose	TEX-MEX KASVIS- PERUNAVUOKA Tuoresalaatti
35,46,6,17	TANDOORI- QUORNVUOKA Riisi Jogurttikastike Tuoresalaatti	BORSSIKEITTO Sämpylä Tuorepala	MANTELINEN JUURESPALAVUOKA Perunat Tuoresalaatti	TACOPYÖRYKÄT Perunat Talon kastike Tuoresalaatti	HÄRKISLASAGNETTE Tuoresalaatti
36,47,7,18	KASVISBOLOGNESE Pasta Tuoresalaatti	PINAATTIOHUKKAAT Perunasose Lounassalaatti Puolukkasurvos	KIKHERNEKIUSAUS Tuoresalaatti	ISOISÄN KOOKOS- KASVISKEITTO Sämpylä Tuorepala	MAKARONILAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti



KIRKKONUMMEN PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN KASVISRUOKALISTA 2023–2024

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37,48,9,19	<i>KASVISHERKKU</i> Perunat Tuoresalaatti	<i>OHRASUURIMOPUURO</i> Sekamarjakiisseli Juusto	<i>NUUDELI-KASVISVUOKA</i> Tuoresalaatti	<i>KASVISPUIKOT</i> Perunasose Tartarkastike Tuoresalaatti	<i>KIRKAS KASVISKEITTO</i> Sämpylä Tuorepala
38,49,10,20	<i>TOMAATTINEN PAPUPATA</i> Ohralisuke Tuoresalaatti	<i>KOOKOS-TOFUKEITTO</i> Sämpylä Tuorepala	<i>PUNAJUURI-PERUNAKIUSAUUS</i> Tuoresalaatti	<i>PUUTARHURIN KASVISSOSEKEITTO</i> Raejuusto Talon sämpylä Tuorepala	<i>WRAPPI</i> Härkäpaputäyte Tomaatti-sipuli-vihersalaatti
39,50,11,21	<i>CHILI CIN CARNE</i> Täysjyväriisi Tuoresalaatti	<i>KELTAINEN LINSSIKEITTO</i> Ruisleipä Tuorepala	<i>KASVIS-APRIKOOSILASAGNETTE</i> Tuoresalaatti	<i>HERNEKEITTO</i> Sämpylä Tuorepala	<i>MEKSIKOLAINEN PERUNAVUOKA</i> Tuoresalaatti
40,51,12,22	<i>KASVISBOLOGNESE</i> Pasta Tuoresalaatti	<i>TÄYTETTY KASVIS</i> Perunasose Tuoresalaatti	<i>KREIKKALAINEN KASVISVUOKA</i> Perunat Tuoresalaatti	<i>FALAFEL PYÖRYKÄT</i> Perunat Talon kastike Tuoresalaatti	<i>BATAATTI-LINSSISOSEKEITTO</i> Riisipiirakka Tuorepala
41,2,13,	<i>KASVISKIUSAUUS</i> Tuoresalaatti	<i>TOFUJA SITRUUNAKASTIKKEESSA</i> Perunat Tuoresalaatti	<i>SOJAKASVISKEITTO</i> Kokojyvässämpylä Tuorepala	<i>TOIVERUOKAPÄIVÄ / TEEMARUOKAPÄIVÄ</i>	<i>MAKARONILAATIKKO</i> Tomaattikastike Tuoresalaatti