

- MA Kalakeitto (G, L), ruispalat
Kasvis: Juustoinen kasviskeitto (G, L)
- TI Broileripyörykät (L, M), peruna, kermakastike,
salaatti
Kasvis: Porkkananapit (G, L, M)
- KE Nakkikastike (G, L), peruna, salaatti
Kasvis: Mifu-kasviskastike (G, L)
- TO Kinkkukiusaus (G, L)), salaatti
Kasvis: Papu-kasviskiusaus(G, L)
- PE Jauhelihakastike (G, L, M), pasta, salaatti
Kasvis: Chili sin carne (soija) (G, L, M)

MA Makkarakeitto (G, L, M), leipä

Kasvis: Linssikeitto (G, L, M)

TI Jauhelihapihvit (L, M), perunasose, salaatti

Kasvis: Bataatti-juurespihvi (G, L, M)

KE Broilerikastike (G, L), peruna, salaatti

Kasvis: Quorn-kasviskastike (G, L)

TO Chili-tomaatti uunikala (G, L), peruna, salaatti

Kasvis: Chili.-tom. Mifu-kasvispaistos (G, L)

PE Jauhelihalasagnette (L), salaatti

Kasvis: Härkis-kasvislasagnette(L)

- MA Kaurarouhepuuro (G, L), mehukeitto, pehmeä leipä, hedelmä
- TI Pyttipannu (G, L, M), salaatti
Kasvis: Kasvispyttipannu
- KE Broileripasta (L), salaatti
Kasvis: Eggie-kasvispasta (L)
- TO Chili con carne (G, L, M), riisi, salaatti
Kasvis: Chili sin carne (Härkis)
- PE Kalapuikot (G, L, M), peruna, kermaviilikastike (G, L), salaatti
Kasvis: Kasvis-papukroketti (G, L, M)

RUOKALISTA VIIKKO 4

30.1.-5.2. 2023

- MA Nakkikeitto (G, L, M), pehmeä leipä
Kasvis: Juustoinen kasviskeitto (G, L, M)
- TI Lohipyörökät (G, L, M), perunasose, salaatti
Kasvis: Porkkananapit (G, L, M)
- KE Lihamakaronilaatikko (L), salaatti
Kasvis: Soija-makaronilaatikko (L)
- TO Broileriwokki (G, L, M), riisi/peruna/nuudeli,
salaatti
Kasvis: Quorn-kasviswokki (G, L, M)
- PE KOULU: Kebabkiusaus (G, L) /PK:
Jauhelihiakiusaus (G, L), salaatti
Kasvis: Vegelastu-kasviskiusaus (G, L)

- MA Uunimakkara (G, L, M), perunasose, salaatti
Kasvis: Kasvis-papukroketti (G, L, M)
- TI Broilerikeitto (G, L, M), pehmeä leipä
Kasvis: Juuressosekeitto (G, L, M)+raejuusto
- KE Tonnikala-kasviskiusaus (G, L), salaatti
Kasvis: Eggie-kasviskiusaus (G, L)
- TO Hernekeitto (G, L, M), tuorepala
Kasvis: Kasvishernekeitto (G, L, M)
- PE Kinkkupasta (L), salaatti
Kasvis: Papu-pasta (L)

MA Jauhelihakeitto (G, L, M), sämpylä

Kasvis: Soijarouhekeitto (G, L, M)

TI Lihapullat (L, M), peruna, kermakastike,
salaatti

Kasvis: Bataatti-juurespihvi (G, L, M)

KE Tonnikalapasta (L), salaatti

Kasvis: Vegelastu-kasvispasta (L)

TO Makkarakastike (G, L), peruna, salaatti

Kasvis: Härkis-kasviskastike (G, L)

PE Broilerikiusaus (G, L), salaatti

Kasvis: Eggiekiusaus (G, L)