# KASVISRUOKALISTA 2026-2027

| | vko 42; 12.-16.10. | vko 44; 26.-30.10. | vko 45; 2.-6.11. | vko 46; 9.-13.11. |
|---|---|---|---|---|
| MA | Sweet & sour-kastike<br>Täysjyväriisi ja gluteeniton kauranjyvä<br>Salaatti | Juures-voipapupyörykkä<br>Perunat<br>Yrttitarhan kastike,<br>Salaatti | Punajuuri-auravuoka<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti | Porkkanapihvit<br>Perunat<br>Lemonjuustokastike<br>Salaattijuustosalaatti<br>Perunarieska |
| TI | Kukkakaali-kookoskastike<br>Perunat<br>Salaatti | Curry-jauhiskastike<br>Täysjyväriisi<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti<br>Mustaherukkahillo | Juustoinen tomaattikeitto<br>Kauranappi ja moniviljarieska<br>Kasviperäinen juusto<br>Vihannes | Kasvis-eggiekeitto<br>Pieni moniviljaruutu<br>Vihannes<br>Mehujää tai jäätelö |
| KE | Vegaaninakki<br>Perunasose<br>Salaatti<br>Sinappi, Ketsuppi | Tomaattinen pastavuoka<br>Tonnikalasalaatti | Porkkanaohukaiset<br>Perunasose<br>Kasvisperäinen leikkele<br>Salaatti<br>Puolukkahillo | Falafelpyörykät<br>Perunat<br>Kastike<br>Salaatti |
| TO | Härkislasagne<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti | Linssikeitto<br>Pieni ruisruutu ja perunarieska<br>Vihannes<br>Hedelmä | Mifuj-makaronilaatikko<br>Salaatti<br>Ketsuppi | Mifu-pastavuoka<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti |
| PE | Kasvissosekeitto<br>Kasvisgrahampiirakka<br>Raejuusto, paahdettu kikherne<br>Hedelmä | Kasvispyttipannu<br>Salaatti<br>Sinappi, ketsuppi | Mausteinen maissikeitto<br>Pieni ruisruutu<br>Vihannes<br>Hedelmä | Vegepuikot<br>Perunat<br>Tilli-kermaviilikastike<br>Salaatti |

Muutokset mahdollisia