













KASVISLISTA 1.

Kaaro, Kodisjoki, Kortela, Lappi, Pohjoiskehä
Unaja, Vasarainen

Sydänmerkkiateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



vko pv				34 17-21.8.2020	35 24-28.8.2020	36 31.8 - 4.9.2020
MA				SOIJA-MURUKASTIKE (G,K) pasta porkkanaraaste 	JUUSTO-PORKKANAPATA (G,K) tumma riisi salaattipöytä 3 	KIINALAINEN KASVISKASTIKE (G,K) peruna salaattipöytä 5 
TI				PASTA-KASVISVUOKA (K) salaattipöytä 1	PUNAJUURILAATIKKO (G,K) punajuuri viljan leipä 	PUNAJUURI- RIISIVUOKA (G,K) salaattipöytä 6
KE				JUURESKIUSAUS (G,K) salaattipöytä 2	NYHTÖKAURA-RIISIVUOKA (M,K) salaattipöytä 4 ketsuppi 	KASVISBORSSI (M,G,K) kurkku sämpylä 
TO				KELTAINEN KEVÄTKEITTO (G) aurinkosämpylä 	JUURESPIHVI (M,G,K) peruna kermaviilikastike (G, K) porkkanaraaste 	KASVISSOSEKITTO (G,K) kurkku moniviljaruutu 
PE				OHRAPUURO (K) mansikkakeitto (M,G, K) juusto ruispala, rustiikki 	HERNEKITTO (M, G, K) juusto varrasleipä 	KREIKKALAINEN KASVISKIUSAUS (G,K) salaattipöytä 7 

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruoka on laktoositon, mikäli ei toisin mainita. Lisäksi ilmoitetaan mikäli ruoka on gluteeniton = G, maitoproteiiniton = M