

KASVISLISTA 2.











Ruokapalvelu

Sydänmerkkieriat tunnistaa Parempi valinta -merkistä



Hj. Nortamo, Nanu, Raumanmeri, Lyseon lukio,

Kari, Kourujärvi, Pyynpää, Uotila

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				OHRAPUURO (K) Mansikkakeitto (M, G, K) juusto ruispala, rustiikki 	HERNEKEITTO (M, G, K) juusto varrasleipä 	KASVISBORSSI (M, G, K) kurkku sämpylä 
KE				KELTAINEN KEVÄTKEITTO (G) aurinkosämpylä 	PUNAJUURILAATIKKO (G, K) punajuuri viljan leipä 	PUNAJUURI-RIISIVUOKA (G, K) salaattipöytä 6 
TO				JUURESKIUSAUS (G, K) salaattipöytä 1	JUURESPIHVI (M, G, K) perunasose (G, K) porkkanaraaste	KREIKKALAINEN KASVISKIUSAUS (G, K) salaattipöytä 7
PE				PASTA-KASVISVUOKA (K) salaattipöytä 2	SOIJA-MAKARONILAATIKKO salaattipöytä 4	KASVISSOSEKITTO (G, K) kurkku moniviljaruutu 

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, leivite ja leipä

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