|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viikko 3** | |  |  |  |  |  |
| **Maanantai 18.1.** |  |  | **Ruokatyyppi** | **Pääraaka-aine** |  |  |
| **Lounas** | TANDOORI - PORSAANLIHAKASTIKE JA KEITETTYÄ PERUNAA | kastike | sianliha | L | G |
| **Kasvislounas** | vegaani TOFU - RATATOULE | kastike | kasvis, tofu | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, porkkanaraastetta ja maissia | salaatti |  | M | G |
| **Tiista 19.1.** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | KANA-NUUDELIKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | keitto | broilerinliha | L |  |
| **Kasvislounas** | PINAATTIKEITTO, KANANMUNA, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | keitto | pinaatti, kananmuna | L |  |
| **Keskiviikko 20.1.** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | KALAPUIKOT, TILLI-KERMAVIILIKASTIKE JA KEITETTYÄ PERUNAA | kala | nauta jauheliha | L |  |
| **Kasvislounas** | vegaani PUNAJUURI - SOIJAVUOKA | vuoka | kasvis, soija | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Vihersalaattia, kesäkurpitsa-kaaliraaste ja mandariinilohkoja | salaatti |  | M | G |
|  |  |  |  |  |  |
| **Torstai 21.1.** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | JAUHELIHATÄYTTEISET TORTILLAT | kastike | jauheliha | L |  |
| **Kasvislounas** | vegaani KASVISBOLOGNESE JA TUMMAA KEITETTYÄ RIISIÄ | kastike | kasvikset, soijarouhe | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, kesäkurpitsaa ja paprikaa | salaatti |  | M | G |
| **Perjantai 22.1.** |  |  |  |  |  |  |
| **Kasvislounas** | QUORN KELTAISESSA KASVISKASTIKKEESSA JA KEITETTYÄ PERUNAA | kastike | quorn | M | G |
| **Kasvislounas** | vegaani LINSSI-MUNAKOISO KORMA JA TUMMAA KEITETTYÄ RIISIÄ | kastike |  |  |  |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, porkkanaraastetta ja persikkalohkoja | salaatti |  | M | G |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lounaalla aina tarjolla kahta salaattikastiketta, näkkileipää, kasvirasvalevitettä, rasvatonta maitoa, luomupiimää ja vettä. | | | | | |