|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viikko 48** |  |  |  |  |  |
| **Maanantai 23.11** |  |  |  | **Pääraaka-aine** |  |  |
| **Lounas** | PROVENCEN BROILERIPATA JA TUMMAA RIISIÄ | pata | broilerinliha | L | G |
| **Kasvis** | vegaani JUURES-SOIJA BURGUNDI JA TUMMAA KEITETTYÄ RIISIÄ | pata | juurekset, soijarouhe | M | G |
| **Salaatti** | Amerikansalaattia, kaaliraaste ja greippilohkoja | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Tiistai 24.11** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | RUKIINEN SILAKKAMUREKEPIHVI, RUOHOSIPULIKASTIKETTA JA PERUNASOSETTA | kpl-ruoka | silakka |  |  |
| **Kasvis** | vegaani KASVIS-ARRABIATTA JA KEITETTYÄ PERUNAA | pata | kokojyvänuudeli, kasvikset | M | G |
| **Salaatti** | Vihersalaattia, tomaattia ja porkkanaraastetta | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Keskiviikko 25.11** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | LIHA-MAKARONILAATIKKO  | laatikko | täysjyvämakaroni, nauta jauheliha | L |  |
| **Kasvis** | KASVIS-MAKAROONILAATIKKO SOIJAROUHEELLA | laatikko | täysjyvämakaroni, kasvikset | L |  |
| **Salaatti** | Amerikansalaattia, kurkkua ja punajuuriviipaleita | salaatti |  | M | G |
| **Torstai 26.11** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | HERNEKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ  | keitto | sianliha, herne | M | G |
| **Kasvis** | vegaani KASVIS-HERNEKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ  | keitto | soijarouhe, herne | M | G |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |
| **Perjantai 27.11** |  |  |  |  |  |  |
| **Kasvis** | KASVIS-SOIJATÄYTEISET TORTILLAT | kpl-ruoka | kasvis, soijarouhe |  |  |
| **vegaani** | vegaani TOFU-RATATOUILLE JA TUMMAA KEITETTYÄ RIISIÄ | pata | tofu | M | G |
| **Salaatti** | Lisäkesalaatti |  |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lounaalla aina tarjolla kahta salaattikastiketta, näkkileipää, kasvirasvalevitettä, rasvatonta maitoa, luomupiimää ja vettä. |