|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viikko 7** |  |  |  |  |  |
| **Maanantai 15.2** |  |  |  | **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 16.2.** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | HERNEKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ  | keitto | sianliha |  |  |
| **Kasvis** | vegaani KASVIS-HERNEKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ  | keitto | soijarouhe,herne | M | G |
| **Jälkiruoka** | LASKIAISPULLA |  |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Keskiviikko 17.2.** |  |  |  |  |  |  |
| **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 18.2.** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | TOMAATTISTA KEBABKASTIKETTA JA RIISIÄ | kastike | kebab | M | G |
| **Kasvis** | vegaani CHILI SIN CARNE | kastike | soija | M | G |
| **Salaatti** | Amerikansalaatti, porkkanaraaste ja ananasta |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |
| **Perjantai 19.2.** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | Hampurilainen, jauhelihapihvi, majoneesikastike | kpl-ruoka |  |  |  |
| **vegaani** | Hampurilainen, kasvispihvi, vegaanimajoneesikastike | kpl-ruoka |  |  |  |
| **Salaatti** | Lisäkesalaatti |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lounaalla aina tarjolla kahta salaattikastiketta, näkkileipää, kasvirasvalevitettä, rasvatonta maitoa, luomupiimää ja vettä. |