

KEVÄTLUKUKAUSI 2024

KOTIRUOKA

vk 2, 10, 16, 22

Ma	Bolognesekastiketta, luomuspagettia
Ti	Rapeat kalapalat, sitruunaista majoneesia, perunasosetta
Ke	Broilerikiusausta
To	Tomaattista kebablihakastiketta, täysjyväriisiä
Pe	Juuressosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä, raejuustoa

vk 3, 11, 17

Ma	Broileri-currykastiketta, vehnälisäkettä
Ti	Pinaattihukaiset, lohkoperunoita, puolukkahilloa, raejuustoa
Ke	Jauheliha-makaronilaatikkoa, ketsuppia
To	Kalakepukoita, perunasosetta, tartarkastiketta
Pe	Juustoista kalkkunakeittoa, raejuustoa, tuorepala

KASVISRUOKA

Soija-kasvis-bolognesea, luomuspagettia
Porkkananappeja, sitruunaista vegaanimajoneesia, perunasosetta, papuja
Metsäsieni-kasviskiusausta
Ratatouillea, täysjyväriisiä,
Juuressosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä raejuustoa

Quornia currykastikkeessa, vehnälisäkettä
Pinaattihukaiset, lohkoperunoita, puolukkahilloa, raejuustoa
Nyhtökaura- makaronilaatikkoa, ketsuppia
Kasviskepukoita, perunasosetta, tartarkastiketta
Juustoista parsakaalikeittoa, raejuustoa, tuorepala

KEVÄTLUKUKAUSI 2024

KOTIRUOKA

vk 4, 12, 18

Ma	Naudanliha- smetanakastiketta, täysjyväriisiä
Ti	Jauhelihapyöryköitä, ruskeaa kastiketta, keitetyt perunat
Ke	Tomaatti- vuohenjuustokastiketta, luomupastaa, tuorepala
To	Uuniseitiä, tilli-kermaviiliä, perunasosetta
Pe	Hernekeittoa, sipulisolppua, pannukakkua ja hilloa, tuorepala

vk 5, 13, 19

Ma	Jauhelihakastiketta, keitetyt perunat
Ti	Uunimakkaraa, perunasosetta, ketsuppia ja sinappia
Ke	Porkkana-pestolasagnettoa, raejuustoa
To	Broileria Madras Chicken, täysjyväriisiä
Pe	Kermaista lohi-seitikeittoa, tuorepala

KASVISRUOKA

Sieni-paprikapaellaa, täysjyväriisiä
Kasviskroketteja, hummustahnaa, ruskeaa kastiketta, keitetyt perunat
Tomaatti- vuohenjuustokastiketta, luomupastaa, tuorepala
Kasvispihvejä, tilli-kermaviiliä, perunasosetta
Kasvishernekeittoa, sipulisolppua, pannukakkua ja hilloa, tuorepala

Tofua tomaattikastikkeessa, keitetyt perunat
Kasvisnukkeja, perunasosetta, yrttistä kermaviilikastiketta
Porkkana-pestolasagnettoa, raejuustoa
Härkiskastike, Tikka Masala, täysjyväriisiä
Pinaattikeittoa ja keitetty kananmuna, tuorepala

KEVÄTLUKUKAUSI 2024

KOTIRUOKA

vk 6, 14, 20

Ma	Lohi-seiti-chili- appelsiinikastike
Ti	Nyhtökaura-kasviskiusausta
Ke	Broilerinugetteja, persikka- jogurttikastiketta, täysjyväriisiä
To	Tonnikala-pastavuokaa
Pe	Jauhelihakeittoa, tuorepala

vk 7, 15, 21

Ma	Tomaattista palvirouhekastiketta, kierrepastaa
Ti	Kalamurekepihvejä, tartarkastiketta, perunasosetta
Ke	Broileria teryakikastikkeessa, täysjyvänuudeleita
To	Jauhelihapuikot, chili- kermaviilikastiketta, keitetyt perunat
Pe	Mannapuuroa, mansikkakastiketta, juustoa, sämpylä, tuorepala

KASVISRUOKA

Juustoista kasvispataa, keitetyt perunat
Nyhtökaura-kasviskiusausta
Vöner-täytteinen tortilla, persikka-jogurttikastike
Kasvis-quorn-nuudeliavuokaa
Tomaatti- vuohenjuustokeittoa, tuorepala

Mifu-kasviswokkia
Kasvistäytteisiä paprikoita, tartarkastiketta, perunasosetta
Tofua ja kasviksia, teryakikastikkeessa, täysjyvänuudeleita
Punajuurikroketteja, chili- kermaviilikastiketta, keitetyt perunat
Mannapuuroa, mansikkakastiketta, juustoa, sämpylä, tuorepala

KEVÄTLUKUKAUSI 2024

TAPAHTUMAT

vk 8 Toiveruokaviikko / alakoulu

vk 9 Talviloma

vk 13 To 28.3. Pääsiäisateria:

Lammaspihvejä, valkosipuliperunoita
Bataattijuurespihvejä, valkosipuliperunoita
Mämmiä ja vaniljakastiketta

vk 18 Ti 30.4. Vappuateria:

Nakkeja ja lohkoperunoita
Kasvisnakkeja ja lohkoperunoita
Vaahtokarkki-kinuskirahkaa

Ateriakokonaisuus sisältää salaatit ja juoman. Keiton kanssa tarjolla tuorepala.

Leipäpöydässä on tarjolla päivittäin luomu-näkkileipää.

Käyttämämme naudan-, porsaan- ja siipikarjanliha on kotimaista.

Vietämme kerran viikossa kasvisruokapäivää.

Eettisistä syistä on mahdollista saada korvaava lounas ilman sianlihaa.

Kuluvan viikon ruokalista on nähtävillä nettiosoitteessa www.semma.fi/normaalikoulu