

JYVÄSKYLÄN NORMAALIKOULU

KEVÄTLUKUKAUSI 2023

KOTIRUOKA

KASVISRUOKA

vko 2, 10, 16, 22

Ma	Bolognesekastiketta, luomuspagettia	Härkäpapu-bolgnesea, luomuspagettia
Ti	Rapeat kalapalat, sitruunaista majoneesia, perunasosetta	Porkkanappeja, sitruunaista vegaanimajoneesia, perunasosetta, papuja
Ke	Broilerikiusausta	Metsäsieni-kasviskiusausta
To	Kebablihaa ja kasviksia Täysjyväriisiä	Ratatouillea, täysjyväriisiä
Pe	Juussosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä, raejuustoa	Juussosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä, raejuustoa

vko 3, 11, 17

Ma	Broileri-currykastiketta, Vehnäisäkettä	Quarnia currykastikkeessa Vehnäisäkettä
Ti	Pinaattiohukaiset, lohkoperunoita puolukkahilloa, raejuustoa	Pinaattiohukaiset, lohkoperunoita puolukkahilloa, raejuustoa
Ke	Jauheliha-makaronilaatikka, ketsuppia	Soija-makaronilaatikka ketsuppia
To	Kalakepukoita, tartarkastiketta Perunasosetta	Kasvispuikkoja, tartar-kastiketta Perunasosetta
Pe	Juustoista kalkkunakeittoa Tuorepala	Täyteläistä mustajuurisosekeittoa, raejuustoa Tuorepala

vko 4, 12, 18

Ma	Naudanliha-smetanakastiketta Täysjyväriisiä	Kikherne-bataattipataa Täysjyväriisiä
Ti	Jauheliuhapöryköitä, ruskeaa kastiketta, keitetyt perunat	Kasviskroketteja, Hummustahnaa keitetyt perunat
Ke	Tomaatti-vuohenjuustopastakastiketta Luomupastaa, tuorepala	Tomaatti-vuohenjuustokastiketta Luomupastaa, tuorepala
To	Sitruunaseitä, perunasosetta	Paneroituja kasvispihvejä, perunasosetta Tillikermaviilikastiketta
Pe	Hernekeittoa, sipulisilppua, Pannukakkua ja hilloa, tuorepala	Hernekeittoa, sipulisilppua, Pannukakkua ja hilloa, tuorepala

vko 5, 13, 19

Ma	Jauheliuhakastiketta, luomupastaa	Kasvisbolognesea, luomupastaa
Ti	Uunimakkaraa, perunasosetta Ketsuppia ja sinappia	Kasvispuikkoja, perunasosetta Ketsuppia ja sinappia
Ke	Porkkana-pestolasagnettea	Porkkana-pestolasagnettea
To	Broileria Kung Po Täysjyväriisiä	Leipäjuusto-metsäsienipaella
Pe	Kermaista lohi-seitikeittopa Tuorepala	Pinaattikeittoa, keitetty kananmuna Tuorepala

vko 6, 14, 20

Ma	Juustoista kalkkuna-paprikakastiketta Keitetyt perunat	Juustoista kasvispataa Keitetyt perunat
Ti	Tonnikala-pastavuokaa	Tomaattista juusto-pastavuokaa
Ke	Kasvistäytteisiä broilerikääryleitä Täysjyväriisiä	Vöner-täytteinen tortilla, persikka- jogurttikastike
To	Nyhtökaura-kasviskiusaus	Nyhtökaura-kasviskiusaus

Pe	Jauhelihakeittoa Tuorepala	Tomaatti-vuohejuustokastiketta Tuorepala
vko 7, 15, 21		
Ma	Tomaattista palvirouhekastiketta Kierrepastaa	Mifu-kasviswokkia
Ti	Kalamurekepihvejä, tartarkastiketta Perunasosetta	Paputäytteisiä paprikoita, tartarkastiketta Perunasosetta
Ke	Kalkkunaa teriyakikastikkeessa Täysjyvänuudeleita	Tofua ja kasviksia teriyakikastikkeessa Täysjyvänuudeleita
To	Jauhelihapuikot, keitetyt perunat ruskeaa kastiketta	Juusto-kasviskaviaari täytteenen uuniperuna
Pe	Mannapuuroa, mansikkakastiketta sämpylä, juustoa, tuorepala	Mannapuuroa, mansikkakastiketta sämpylä, juustoa, tuorepala

TAPAHTUMAT, KEVÄT 2023

vk 8 Toiveruokaviikko / yläkoulu

vk 9 Talviloma

vk 14 To 6.4. Pääsiäisateria:

Lammaspyöryköitä, valkosipuliperunoita
Bataattijuurespihvejä, valkosipuliperunoita
Mämmiä ja vaniljakastiketta

vk 17 Pe 28.4. 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