

KEVÄTLUKUKAUSI 2022

KOTIRUOKA

vk 2, 10, 16, 22

Ma Perinteistä jauhelihakastiketta,  
keitetyt perunat

Ti Kuhapyöryköitä, sitruunaista  
majoneesia, keitetyt perunat

Ke Uunimakkaraa, perunasosetta

To Hapanimelää  
kalkkunakastiketta,  
täysjyvänuudeleita

Pe Juuressosekeittoa,  
paahdettuja  
kurpitsansiemeniä, raejuustoa

vk 3, 11, 17

Ma Broileri-currykastiketta,  
vehnälisäkettä

Ti Jauheliha-makaronilaatikkoa,  
ketsuppia

Ke Pinaattiohukaiset,  
lohkoperunoita,  
puolukkahilloa, raejuustoa

To Kirjolahikiusausta

Pe Keltaista kalkkunakeittoa,  
tuorepala

KASVISRUOKA

Chili sin carnea, tummaa  
täysjyväriisiä

Porkkananappeja, sitruunaista  
vegaanimajoneesia, keitetyt  
perunat, papuja

Kasvismakkaraa,  
perunasosetta

Tofu-kasviswokkia,  
täysjyvänuudeleita

Juuressosekeittoa,  
paahdettuja kurpitsansiemeniä  
raejuustoa, tuorepala

Quornia currykastikkeessa,  
vehnälisäkettä

Nyhtökaura-  
makaronilaatikkoa, ketsuppia

Pinaattiohukaiset,  
lohkoperunoita,  
puolukkahilloa, raejuustoa

Punajuuri-aurajuustokiusausta

Täyteläistä  
mustajuurisosekeittoa,  
raejuustoa, tuorepala

KEVÄTLUKUKAUSI 2022

KOTIRUOKA

vk 4, 12, 18

Ma	Broileriviillockkia, mustaherukkaa, täysjyväriisiä
Ti	Jauheliuhapöryköitä, ruskeaa kastiketta, perunasosetta
Ke	Tomaatti-vuohenjuustopastaa
To	Mantelikalaa, tilli-kermaviiliä, keitetyt perunat
Pe	Hernekeittoa, sipulisilppua, pannukakkua ja hilloa, tuorepala

vk 5, 13, 19

Ma	Bolognesekastiketta, luomuspagettia
Ti	Kalakepukoita, perunasosetta, tartarkastiketta
Ke	Kasvislasagnettea
To	Broileria Kung po, täysjyväriisiä
Pe	Lohi-seitikeittoa, tuorepala

KASVISRUOKA

Mifu-kasvis-nuudeliwokkia
Seitan-kasviskastiketta, perunasosetta
Tomaatti-vuohenjuustopastaa
Paneroituja kasvispihvejä, tilli- kermaviiliä, keitetyt perunat
Kasvishernekeittoa, sipulisilppua, pannukakkua ja hilloa, tuorepala

Kasvis-bolognesekastiketta, luomuspagettia
Kasviskepukoita, perunasosetta, tartarkastiketta
Kasvislasagnettea
Sieni-paprikapaellaa
Pinaattikeittoa ja keitetty kananmuna, tuorepala

KEVÄTLUKUKAUSI 2022

KOTIRUOKA

KASVISRUOKA

vk 6, 14, 20

Ma Palapaistia, keitetyt perunat

Juustoista kasvispataa,  
keitetyt perunat

Ti Tonnikala-pastavuokaa

Tomaattista juusto-  
pastavuokaa

Ke Broilerikääryleitä, persikka-  
jogurttikastiketta,  
täysjyväriisiä

Juusto-kasvistäytteenen  
tortilla, persikka-  
jogurttikastiketta

To Nyhtökaura-kasviskiusausta

Nyhtökaura-kasviskiusausta

Pe Jauheliuhakeittoa, tuorepala

Tomaatti-  
vuohenjuustokeittoa,  
tuorepala

vk 7, 15, 21

Ma Tomaattista  
palvirouhekastiketta

Härkäpapu-ratatouillea,  
täysjyväriisiä

Ti Lohimurekepihvejä,  
tartarkastiketta,  
perunasosetta

Paputäytteisiä paprikoita,  
tartarkastiketta,  
perunasosetta

Ke Nakkikastiketta, keitetyt  
perunat

Soijanakkikastiketta, keitetyt  
perunat

To Jauheliuhakebakoita, ruskeaa  
kastiketta, lohkoperunat

Kasviskroketteja,  
hummustahnaa, ruskeaa  
kastiketta, lohkoperunat

Pe Mannapuuroa,  
kuningatarkeittoa, juustoa,  
sämpylä, tuorepala

Mannapuuroa,  
kuningatarkeittoa, juustoa,  
hummustahnaa, sämpylä,  
tuorepala

## KEVÄTLUKUKAUSI 2022

### TAPAHTUMAT

vk 8 Toiveruokaviikko / Lukio

vk 9 Talviloma

vk 15 To 14.4. Pääsiäisateria:

Lammaspyöryköitä, valkosipuliperunoita, salaatit  
Bataattijuurespihvejä, valkosipuliperunoita, salaatit  
Mämmiä ja vaniljakastiketta

vk 17 Pe 29.4. Vappuateria:

Pyttipannua, salaatit  
Kasvispyttipannua, salaatit  
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](http://www.semma.fi/normaalikoulu)