

KEVÄTLUKUKAUSI 2020

KOTIRUOKA

KASVISRUOKA

vk 2, 10, 16, 22

Ma	Perinteistä jauhelihakastiketta, keitetyt perunat, salaatit
Ti	Silakkapihvit (vk 2 ja 16) kalapuikkoja (vk 10 ja 22), ruohosipuli-kermaviilikastiketta, perunasosetta, salaatit
Ke	Nyhtökaura-kasviskiusausta, salaatit
To	Kalkkunaa ja kasviksia inkiväärikastikkeessa, täysjyväriisiä, salaatit
Pe	Jauheliha-kasviskeittoa, tuorepala

Chili con vegeä, keitetyt perunat salaatit
Kasvispuikkoja, sitruunaista vegaanimajoneesia, perunasosetta, papuja, salaatit
Nyhtökaura-kasviskiusausta, salaatit
Luomutofu-kasviscurrya, täysjyväriisiä, salaatit
Tomaatti-vuohenjuustokeittoa, tuorepala

vk 3,11, 17

Ma	Broileri-currykastiketta, vehnälisäkettä, salaatit
Ti	Jauheliha-makaronilaatikka, ketsuppia, salaatit
Ke	Pinaattiohukaiset, keitetyt perunat, ruskea kastike, puolukkahilloa, papuja, salaatit
To	Kirjolohikiusausta, salaatit
Pe	Keltaista kalkkunakeittoa, tuorepala

Quornia currykastikkeessa, vehnälisäkettä, salaatit
Nyhtökaura-makaronilaatikka, ketsuppia, salaatit
Pinaattiohukaiset, keitetyt perunat, ruskea kastike, puolukkahilloa, papuja, salaatit
Punajuuri-aurajuustokiusausta, salaatit
Savujuusto-juureskeittoa, tuorepala

KEVÄTLUKUKAUSI 2020

KOTIRUOKA

vk 4, 12, 18

Ma	Hedelmäistä possupataa, täysjyväpastaa, salaatit
Ti	Lohimurekepihvejä, perunasosetta, ruohosipuli-kermaviiliä, salaatit
Ke	Härkis-moussakaa, salaatit
To	Mantelikalaa, tilli-kermaviiliä, perunasosetta, salaatit
Pe	Hernekeittoa, pannukakkua ja hilloa, tuorepala

vk 5, 13, 19

Ma	Bolognesekastiketta, luomuspagettia, salaatit
Ti	Jauhelihapihvejä, ruskeaa kastiketta, keitetyt perunat, salaatit
Ke	Kasvislasagnettoa, salaatit
To	Riista-sipulipataa, lohkoperunat, salaatit
Pe	Lohi-seitikeittoa, tuorepala

KASVISRUOKA

Kasvisbolognesea, luomutäysjyväpagettia, salaatit
Paputäytteiset paprikat, perunasosetta, ruohosipuli-kermaviiliä, salaatit
Härkis-moussakaa, salaatit
Bataatti-juurespihvejä, tilli-kermaviiliä, perunasosetta, salaatit
Hernekeittoa, pannukakkua ja hilloa, tuorepala
Kasvis-bolognesekastiketta, luomuspagettia, salaatit
Punajuurikroketteja, papuja, perunasosetta, tilli-kermaviiliä, salaatit
Kasvislasagnettoa, salaatit
Linssi-kasvismuhennosta, lohkoperunat, salaatit
Pinaattikeittoa ja keitetty kananmuna, tuorepala

KEVÄTLUKUKAUSI 2020

KOTIRUOKA

KASVISRUOKA

vk 6, 14, 20

Ma	Porsas-nautapalaa paprikalla, keitetyt perunat, salaatit
Ti	Tonnikala-pastavuokaa, salaatit
Ke	Kanatortilla, persikka-jogurttikastiketta, lohkoperunoita, salaatit
To	Jauheliha-perunasoselaatikkaa, salaatit
Pe	Juuessosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä, raejuustoa, tuorepala, keitetty kananamuna

Mifu-kasvisvokkia, täysjyväriisiä, salaatit
Tomaattista juusto-pastavuokaa, salaatit
Papu-riisi-kasvistäytteisiä tortilloja, persikka-jogurttikastiketta, salaatit
Soijjarouhe-perunasosevuokaa, salaatit
Juuessosekeittoa, paahdettuja kurpitsansiemeniä, raejuustoa, tuorepala, keitetty kananmuna

vk 8, 15, 21

Ma	Kalkkunaviillokkia, täysjyväriisiä, mustaherukkahilloa, salaatit
Ti	Uunimakkaraa, perunasosetta, ketsuppia, sinappia, salaatit
Ke	Kirjolohilasagnettoa, salaatit
To	Broileripyöryköitä, currykastiketta, kauralisäke, salaatit
Pe	Mannapuuroa, mansikkakeittoa, juustoa, kalkkunaleikettä, hummustahnaa, tuorepala

Härkäpapu-ratatouillea, täysjyväriisiä, mustaherukkahilloa, salaatit
Soijanakkeja, perunasosetta, ketsuppia, sinappia, salaatit
Porkkana-pestolasagnettoa, salaatit
Falafelpyöryköitä, currykastiketta, kauralisäke, salaatit
Mannapuuroa, mansikkakeittoa, juustoa, kalkkunaleikettä, hummustahnaa, tuorepala

SYSSLUKUKAUSI 2019

TAPAHTUMAT

vk 7 Toiveruokaviikko, yläkoulu

vk 9 Talviloma

vk 15 To 9.4. Pääsiäisateria:

Curry-lammaspataa, valkosipuliperunoita, salaatit

Juustoista kasvispataa, valkosipuliperunoita, salaatit

Mämmiä ja vaniljakastiketta

vk 18 To 30.4. Vappuateria:

Broileritäytteinen tortilla, lämpimiä vihanneksia, perunasalaattia, salaatit

Kasvistäytteinen tortilla, lämpimiä vihanneksia, perunasalaattia, salaatit

Vaahtokarkki-kinuskirahka

Käyttämämme naudon-, porsaan- ja siipikarjanliha on kotimaista.

Leipäpöydässä on tarjolla päivittäin luomu näkkileipää.

Vietämme joka viikko yhden kasvisruokapäivän.

Eettisistä syistä on mahdollista saada korvaava lounas ilman sianlihaa.

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