

JYVÄSKYLÄN NORMAALIKOULU

KEVÄTLUKUKAUSI 2017

KOTIRUOKA

vko 2, 10, 16, 22

Ma	Chili con carnea jauhelihasta, luomupastaa, salaattit
Ti	Hauskat kalapihvit, tilli-kermaviiliä, perunasosetta, salaattit
Ke	Jauhelihalasagnettea, salaattit ja tuorepa
To	Broilerikiusausta, salaattit
Pe	Nakkikeittoa, tuorepala, juustoa

vko 3, 11, 17

Ma	Broilerikastiketta, tummaa riisiä, salaattit
Ti	Lohimurekepihvit, perunat, tilli-kermaviilikastiketta, salaattit
Ke	Jauheliha-makaronilaatikkaa, salaattit tuorepala
To	Naudan palapaistia, keitetyt perunat, salaattit
Pe	Keltaista kalkkunakeittoa, tuorepala

vko 4, 12, 18

Ma	Broilerikastiketta, tummaa riisiä, salaattit
Ti	Jauhelihipihvejä, ruskeaakastiketta, perunat, salaattit ja tuorepala
Ke	Savulohikiusausta, salaattit

KASVISRUOKA

Chili con vegeä, luomupastaa, salaattit
Bataatti-kasvispihvejä, tilli-kermaviiliä, perunasosetta, salaattit
Kasviscannelonit juustokastikkeessa, salaattit ja tuorepala
Härkäpapukiusausta, salaattit
Tomaatti-vuohenjuustokeittoa, tuorepala, juustoa
Kasviksia auringonkukka-kasviskastikkeessa, luomupastaa, salaattit
Pinaattilettuja, puolukkahilloa, perunat, salaattit
Quorn-makaronilaatikkaa, salaattit ja tuorepala
Kikherne-bataattipataa, keitetyt perunat, salaattit
Porkkanasekeittoa, raejuustoa, tuorepala
Luomutofu-kasviscurrya, tummaa riisiä, salaattit
Paputäytteisiä paprikoita, perunat, salaattit ja tuorepala
Punajuuri-aurakiusausta, salaattit

JYVÄSKYLÄN NORMAALIKOULU

KEVÄTLUKUKAUSI 2017

KOTIRUOKA

KASVISRUOKA

vko 4, 12, 18

To Unimakkaraa, perunasosetta, salaattit

Soijanakkeja, perunasosetta, salaattit

Pe Juustoista riistakeittoa, tuorepala

Pinaattikeittoa, keitetty kananmuna, tuorepala

vko 5, 13, 19

Ma Broileripyörökät, perunasosetta, curry-kermaviiliä, salaattit

Falafelpyörököitä, perunasosetta, curry-kermaviiliä

Ti Tonnikalavuokaa, salaattit

Tomaattista papukastiketta, perunat, salaattit

Ke Meksikolaistyyppistä jauheliha-perunalaatikkaa, salaattit ja tuorepala

Kasvismusakaa, salaattit ja tuorepala

To Broileria Kung Po, ruis-riisiä, salaattit

Soijapapu-ratatouillea, ruis-riisiä, salaattit

Pe Kahden kalankeittoa, tuorepala

Juustoista juures-osekeittoa, tuorepala

vko 6, 14, 20

Ma Bolognesekastiketta, luomuspagettia, salaattit

Soija-kasvisbolognesea, luomuspagettia, salaattit

Ti Broilerinugetit, pestorossojogurttikastike, ohrahelmilisäke, salaattit ja tuorepala

Kasvistortilla, pestorossojogurttikastiketta, ohrahelmilisäke, salaattit ja tuorepala

Ke Kebabliha-kasviskastiketta, täysjyvävehnää, salaattit

Tofu-kasviswokkia, täysjyvävehnää, salaattit

To Seitiä smetanakastikkeessa, perunasosetta, salaattit

Punajuuri-tattaripihvejä, ruohosipuli-kermaviilikastiketta, perunasosetta, salaattit

Pe Hernekeittoa, pannukakkua ja hilloa, tuorepala

Kasvis-hernekeittoa, pannukakkua ja hilloa, tuorepala

JYVÄSKYLÄN NORMAALIKOULU

KEVÄTLUKUKAUSI 2017

	KOTIRUOKA	KASVISRUOKA
vko 7, 15, 21		
Ma	Kalkkuna-tuorejuustokastiketta, ruis-riisiä, salaattit	Papu-linssicurrya, ruis-riisiä, salaattit
Ti	Mannapuuroa ja mansikkakeittoa, juustoa, tuorepala	
Ke	Jauheliha-perunasoselaatikkoa, salaattit ja tuorepala	Puutarhurinperunasosevuokaa, salaattit ja tuorepala
To	Silakkapihvejä, perunat, tilli-kermaviilikastiketta, salaattit	Porkkanapyöryköitä, perunat, tilli- kermaviilikastiketta, salaattit
Pe	Broilerin-jauhelihalasagnettoa, salaattit	Papu-pestolasagnettoa, salaattit

TAPAHTUMAT

vko 8 Toiveruokaviikko; yläkoulu

vko 9 Talviloma

vko 15 To 13.4. Pääsiäisateria:

Curry-lammaspataa, tummaa riisiä, salaattit

Kasvisgratiinia, salaattit

Jälkiruoka: Mämmi ja vaniljakastiketta

vko 19 Pe 28.4. Vappuateria:

Nakit, perunasosetta, perunasalaatti ja vihersalaatti

Soijanakit, perunasosetta, perunasalaatti ja vihersalaatti

Leipäpöydässä on tarjolla päivittäin luomu-näkkileipää sekä pasta on luomupastaa.

Päivittäin on valittavana joko kotiruoka tai kasvisruoka vaihtoehto lounaaksi.

Teemana on vähäsuolainen ruoka.

Eettisistä syistä on mahdollista saada korvaava lounas ilman sianlihaa.

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