
Maanantai	12.8.2019
Lounas	Nakkikastike (G, L), Peruna, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L), Peruna, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä

Tiistai	13.8.2019
Lounas	Ohrapuuro (L) lähiruoka , Mustikkakeitto (G,L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) lähiruoka , Mustikkakeitto (G,L), Juusto, Ruispala, Salaattipöytä

Keskiviikko	14.8.2019
Lounas	Jauheliha - makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä

Torstai	15.8.2019
Lounas	Kalastajan pyörykät (G,L), Kermaperunat (G, L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisjauhispöyrykkä (G,L,M,K), Kermaperunat (G, L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä

Perjantai	16.8.2019
Lounas	Kinkkukiusaus (G,L) ,Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L) , Salaattipöytä

Maanantai 19.8.2019

Lounas Chili con carne (G), Tumma riisi , Salaattipöytä
Kasvisruoka Soijarouhe carne (G), Tumma riisi , Salaattipöytä

Tiistai 20.8.2019

Lounas Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä ,Pannukakku (L), Hillo
Kasvisruoka Kasvihernekeitto (G, L), Salaattipöytä ,Pannukakku (L), Hillo

Keskiviikko 21.8.2019

Lounas Tonnikalapasta (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka Kasvis-pastavuoka (L), Salaattipöytä

Torstai 22.8.2019

Lounas Broileripyörykkä (L), Peruna, Curry-kastike (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka Falafelpyörykkä (G,L,M), Peruna, Kastike, (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo

Perjantai 23.8.2019

Lounas Juustoinen peruna-bataattivuoka, Salaattipöytä

Maanantai 26.8.2019

Lounas Possukastike (G, L), Peruna (G, L), Babyporkkana ,Salaattipöytä
Kasvisruoka Juureskastike (G, L), Peruna (G, L), Babyporkkana, Salaattipöytä

Tiistai 27.8.2019

Lounas Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Salaattipöytä, Karjalanpiirakka (L)

Keskiviikko 28.8.2019

Lounas Broileri-cappellipaistos (L), Salaattipöytä , Mustaherukkahillo
Kasvisruoka Tofu-cappellipaistos (L), Salaattipöytä

Torstai 29.8.2019

Lounas Lihapullakastike (L), Peruna (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka Kasvispyörykkä (L), Kastike (G,L), Peruna (L), Salaattipöytä

Perjantai 30.8.2019

Lounas Lohilaatikko (G,L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka Kasvislaatikko (G,L), Punajuuri, Salaattipöytä

Maanantai	2.9.2019
Lounas	Jauhelihakastike (G, L), Makaroni tumma ,Kahden kaalin sekoitus, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G, L), Makaroni tumma, Salaattipöytä

Tiistai	3.9.2019
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juusto-paprika-papukeitto (G,L) , Rieska, Salaattipöytä

Keskiviikko	4.9.2019
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä

Torstai	5.9.2019
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G,L), Kurkkusalaatti ,Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G,L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä

Perjantai	6.9.2019
Lounas	Itämainen vuoka (G,M), Salaattipöytä,

Maanantai 9.9.2019

Lounas Lihakastike (G*,L), Peruna, Porkkanaviipale, Salaattipöytä

Kasvisruoka Lumoava Kasvispata (G,L), Peruna, Porkkanaviipale, Salaattipöytä

Tiistai 10.9.2019

Lounas Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä

Kasvisruoka Yrttitarhan kasviskeitto (G,M) Kauraleipä, Salaattipöytä

Keskiviikko 11.9.2019 TOIVERUOKAPÄIVÄ HEPOLANKOULU

Lounas Sitruunainen kalaleike (M), Peruna, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä

Kasvisruoka Bataatti-juurespohvi (G,L,M,)Peruna, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä

Torstai 12.9.2019

Lounas Vegekepakko (L,M,K), Perunasose (L) , Remoulade (G,L,M) , Salaattipöytä

Perjantai 13.9.2019

Lounas Juustoinen jauhelihaatikko (G,L), Salaattipöytä

Kasvisruoka Juustoinen soija-perunalaatikko (G,L), Salaattipöytä

Maanantai	16.9.2019
Lounas	Tahitilainen broilerikastike (L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, L,M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä

Tiistai	17.9.2019
Lounas	Savuporokeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä

Keskiviikko	18.9.2019
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura -carponara (L), Salaattipöytä

Torstai	19.9.2019
Lounas	Verimakkara (L,M,G),Valkokastike(L), Peruna (G,L) ,Puolukka, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G,L,M,K), Kastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä

Perjantai	20.9.2019
Lounas	Mantelikala (L), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Hernepihvi (G,L,M), Perunasose (L), Salaattipöytä
