

JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN, PERUSKOULUJEN JA LUKIOIDEN KASVISUNASRUOKALISTA AJALLE 9.8. – 3.9.2010

Viikko 32 9.-13.8.

Ma	Porkkananapit, tillikastike, perunat, punajuuri-kaalisalaatti
Ti	Kevätkeitto, ruispala, mansikkakiisseli
Ke	Soijarouhekastike, spagetti, kaali-porkkanaraaste
To	Tomaattinen linssikeitto, ruisvuokaleipä, jäätelöpuikko
Pe	Chili sin carne, tumma riisi, rapeasalaatti-tomaatti-oliivisalaatti

Viikko 33 16.-20.8.

Ma	Linssimuhennos, perunat, vihreä salaatti
Ti	Kasviskiususaus, punainen kaalisalaatti
Ke	Soijamakkara-keitto, ruispala, marjakiisseli
To	Kasviskaalilaatikko, porkkanaraaste, puolukkahillo, ruislimppu
Pe	Itämainen kasviskastike, riisi, rapea kukkakaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo

Viikko 34 23.-27.8.

Ma	Juurespihvi, perunat, kastike, kiinankaali-herne-mandariinisalaatti puolukkahillo
Ti	Juustoinen juuressosekeitto, ruisvuokaleipä, lehtisalaatti, punaherukkavispipuuro
Ke	Makaroni-soijarouhelaatikko, porkkana-persiljasalaatti
To	Samurainkasviskastike, riisi, puutarhurin salaatti, mustaherukkahillo
Pe	Linssi-kasviskeitto, ruislimppu, nauris- ja kurkkutikut

Viikko 35 30.8.-3.9.

Ma	Kasvis-perunasoselaatikko, kaali-kurkku-retiisisalaatti
Ti	Soijasuikekastike, perunat, rapea tomaatti-kesäkurpitsasalaatti
Ke	Ohrarouhepuuro, vadmakeitto, italialainen pastakeitto, ruislimppu, kaalikimara
To	Kevätkääryle, perunat, punakaali-punajuuri-punasipulisalaatti
Pe	Maissikeittokeitto, ruispala, vesimeloni