

**VKO 1 viikot: 5,11,17,23,29,35,41,47,1**

MA Kasvispihvi, kylmä - tai lämminkastike, perunasose/peruna, keltainen salaatti

TI Värikäs kasviskastike, riisi, kaali-hernesalaatti

KE Soija-kasvislasagnette, punainen melonisalaatti

TO Kirkas papukeitto, ruisrouheleipä, kurkku

PE Quorn-muhennos, peruna, porkkanaraaste

VKO 2 viikot: 6,12,18,24,30,36,42,48,2

MA Pinaattiohukainen, juustopastasalaatti, puolukkasurvos

TI Papu-kasviskastike, pasta/ohralisäke, värikäs kaalisalaatti

KE Punajuuri-juustopaistos, tuore salaatti

TO Kasvis- juustokeitto, reilu ruisleipä, kurkku

PE Juureskuutioita Lemonkastikkeessa, peruna, porkkana-ananasraaste

VKO 3 viikot: 7,13,19,25,31,37,43,49,3

MA Kasvis-papukroketti, kylmä - tai lämminkastike, perunasose/peruna, hedelmäinen salaatti,

TI Pinaattikeitto/Pinaatti-purjo-perunasosekeitto, ruispuikula, hedelmä

KE Kasviscuscus / Kasvispilahi, kurkkusalaatti

TO Puuro/Soija-kasviskeitto/Linssikeitto, mehukeitto, juusto

PE Ratatouille, kolmen viljan lisäke, kreikkalainen salaatti

VKO 4 viikot: 8,14,20,26,32,38,44,50,4

MA Falafelpyörykkä, perunasose/peruna, pikkelssisalaatti

TI Kasvisstroganoff, peruna, persikkainen vihannessalaatti

KE Papu- makaronipata, rapea kurkkusalaatti

TO Kasvisminestronekeitto / Pinaattikeitto, sämpylä, kurkku/kananmuna

PE Juustoinen kasviskastike, ohralisäke, porkkanaraaste/ rakuunaporkkanat

VKO 5 viikot: 9,15,21,27,33,39,45,51,5

MA Porkkanapihvi, kastike, perunasose/peruna, vihannes salaatti

TI Kasviscurry, peruna, elokuun salaatti

KE Puutarhurin kasviskiusaus, kaali-herne-melonisalaatti

TO Kasvissose- / Kasvishernekeitto, juusto/tuorepala, reissumies

PE Sweet & sour kasviskastike, kolmen viljan lisäke, raejuusto-porkkanaraaste

VKO 6 viikot: 10,16,22,28,34,40,46,52,6

MA Kasvispyörykkä, kastike, perunasose/peruna, rapea maissisalaatti

TI Keltainen juuresgratiini, ohralisäke, mustaherukka-punakaaliraaste

KE Kreikkalainen kasvisvuoka, kaali-persikka-kurkkusalaatti

TO Puuro/Hernesosekeitto, luomuruistyynty leipä, juusto

PE Tomaattinen papukastike, pasta, porkkanaraaste/höyrytetty porkkana

