

LAPSIPERHEEN VIIKON KASVISRUOKALISTA 80 €

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

Aamupala	Voit katsoa vinkkejä Marttojen aamiaisehdotuksista. (https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/)						
Lounas tai brunssi	Pinaattikeitto Kananmuna	Eilistä Makaronilaatikka Raastetta	Eilistä tofukeittoa	Eilistä Härkis-kiusausta Kurkkutikkuja	Eilistä Kasvissosekeittoa	Uunimunakas	Unipuuro Mustikkakeitto eiliseltä
Välipala	Voit katsoa vinkkejä Marttojen ehdotuksista. (https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/)						
Päivällinen	Makaronilaatikko Porkkanaraaste	Tofukeitto	Härkis-kiusaus Kurkkutikut	Kasvissosekeitto Raejuustoa	Tortillalasnagne	Juurespihvit Perunamuusi	Mifu-kastike +ohra/riisi Salaatti, jos on tarvikkeita
Illtapala	Hedelmäsalaatti Kaurateeleivät	Lämpimät Leivät	Puolukkapuuro	Kasvisletut	Pasta- juustosalaatti	Perunarieskat Mustikkakeittoa	Kasvispiirakka

Ruokalistan ovat koostaneet Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntijat

