

LOUNAS LUNCH

11.00–15.00

Lounaaseen kuuluu päivän salaatti, basmati-riisi, naan-leipä ja kahvi tai nepalilainen tee.
Lunch includes today's salad, basmati rice, naan bread and coffee or Nepalese tea.

MAANANTAI • MONDAY

1. VEGETABLE MANCHURIAN KOFTA (Vegaani Mahd.) 13,50 €

Kasvispyöryköitä, inkivääriä, valkosipulia, sipulia ja paprikaa *hieman tulisessa* soya-chilikastikkeessa.
Vegetable balls, ginger, garlic, onion and capsicum in a *slightly hot* soya-chili sauce.

2. PALAK PANEER 13,50 €

Tuorejuustoa ja pinaattia kevytkermakastikkeessa.
Cottage cheese and spinach in a light cream sauce.


3. BUTTER CHICKEN 13,50 €

Haudutettuja kanan rintapaloja tomaatti-voi-kermakastikkeessa.
Stewed chicken in a tomato butter cream sauce.

4. BHENDO PUDINA 13,50 €

Haudutettuja lammaspaloja minttu-masalakastikkeessa, *hieman tulinen*.
Braised pieces of lamb in a mint masala sauce, *slightly hot*.

5. KHURSANI MACHHA 13,50 €

Pangasius kalaa, sojakastiketta, vihreää paprikaa, sipulia, inkivääriä, vihreää chiliä, *keskivahva*.
Pangasius fish, soy, capsicum, onion, ginger and green chili, *medium spiced*. 

6. LUNCH MIX 14,90 €

Kaksi vapaavalintaista annosta yo. listalta (annokset 1–5) samaan annokseen.
Two dishes from the list above on same plate (items 1 to 5).

7. CHICKEN TIKKA 14,90 €

Marinoitua, tandoorissa paistettua kanaa.
Marinated, tandoori roasted chicken.

8. CHEF'S SPECIAL TANDOORI MIX 18,90 €

Lampaan sisäfilettä, tandoorikanaa, jättikatkarapuja, paprikaa ja sipulia.
Filet of lamb, chicken tikka, king prawns, capsicum and onion.

LOUNAS LUNCH 11.00–15.00

LUNCH MIX 16,90 €

*Kolme vapaavalintaista ruokaa lounaslistalta
(annokset 1–5) samaan annokseen.*

*Three dishes from the lunch list
on same plate (items 1 to 5).*

ERIKOISTARJOUS SPECIAL OFFER

*Lounasruoat muiden päivien listalta (nro 1–5)
Lunch dishes from the list of other days (no. 1–5)*

14,90 €

KEITTOLOUNAS 13,30 €

*Päivän keitto, naan-leipä ja salaatti.
Soup of the day, naan bread and salad.*

LOUNAS LUNCH

11.00–15.00

Lounaaseen kuuluu päivän salaatti, basmati-riisi, naan-leipä ja kahvi tai nepalilainen tee.
Lunch includes today's salad, basmati rice, naan bread and coffee or Nepalese tea.

TIISTAI • TUESDAY

1. MITHO PANEER 13,50 €

Tuorejuustoa, tomaattia, cashewpähkinää kookos-hunaja-curry-kermakastikkeessa.
Cottage cheese, tomato, cashew nuts in a coconut honey curry cream sauce.

2. KADI KOFTA (Vegaani Mahd.) 13,50 €

Vihannesmuhennoksesta valmistettuja pieniä pyöryköitä jogurtti-inkivääri-mangokastikkeessa.
Small balls made of vegetable stew in a yoghurt ginger mango sauce.

3. BAMBBU CHICKEN 13,50 €

Kanaa ja bambusuikaleita kookoskerma-limecurrykastikkeessa, *hieman tulinen*.
Chicken and bamboo strips in a coconut cream lime curry sauce, *slightly hot*.

4. BHENDO KOFTA CHATPATA 13,50 €

Lampaan jauhelihapöryköitä, sipulia, vihreää paprikaa, valkosipulia ja inkivääriä maissijauhokastikkeessa, *keskivahva*.
Mutton meat balls, onion, green capsicum, garlic and ginger in a corn flour sauce, *medium spiced*.



5. BUTTER FISH 13,50 €

Pangasius-kalaa tuore tomaatti-voi-kermakastikkeessa.
Pangasius fish in fresh tomato butter cream sauce.

6. LUNCH MIX 14,90 €

Kaksi vapaavalintaista annosta yo. listalta (annokset 1–5) samaan annokseen
Two dishes from the list above on same plate (items 1 to 5)

7. CHICKEN TIKKA LABABDAR 14,90 €

Tandoorikanaa ja cashewpähkinöitä mantelijauho-tuorejuusto-kookoskermakastikkeessa.
Tandoori roasted chicken, cashew nuts in a almond flour cream cheese coconut cream sauce.

8. CHEF'S SPECIAL TANDOORI MIX 18,90 €

Marinoitua lampaan sisäfilettä, tandoorikanaa, jättikatkarapuja, paprikaa ja sipulia tarjoillaan kuumalla parilalla.
Marinated filet of lamb, chicken tikka, king prawns, capsicum and onion served on a hot sizzler.

LOUNAS LUNCH 11.00–15.00

LUNCH MIX 16,90 €

*Kolme vapaavalintaista ruokaa lounaslistalta
(annokset 1–5) samaan annokseen.
Three dishes from the lunch list
on same plate (items 1 to 5).*

**ERIKOISTARJOUS
SPECIAL OFFER**

*Lounasruoat muiden päivien listalta (nro 1–5)
Lunch dishes from the list of other days (no. 1–5)*

14,90 €

KEITTOLOUNAS 13,30 €

*Päivän keitto, naan-leipä ja salaatti.
Soup of the day, naan bread and salad.*



MANTRA
Himalayan Cuisine
www.ravintolamantra.fi

02/2024

LOUNAS LUNCH

11.00–15.00

Lounaaseen kuuluu päivän salaatti, basmati-riisi, naan-leipä ja kahvi tai nepalilainen tee.
Lunch includes today's salad, basmati rice, naan bread and coffee or Nepalese tea.

KESKIVIIKKO • WEDNESDAY

1. VEGETABLE CHILI KOFTA (Vegaani Mahd.) 13,50 €

Kasvispyöryköitä, paprikaa, sipulia, inkivääriä *hieman tulisessa* chili-soijakastikkeessa.
Vegetable balls with paprika, onion, ginger in a *slightly hot* chili soy sauce.


2. TOFU SAAG (Vegaani Mahd.) 13,50 €

Tofua pinaatti-kookosmaitokastikkeessa.
Tofu in a spinach coconutmilk sauce.

3. KANA TIKKA MASALA 13,50 €

Yrttijogurtissa marinoitua, tandoorissa paistettua kanaa talon masalakastikkeessa.
Herb yoghurt marinated and tandoori roasted chicken in a homemade masala sauce.

4. BHENDO MASALA 13,50 €

Lammasta, tuoretta korianteria, inkivääriä yrtti-masalakastikkeessa, *keskivahva*.
Lamb with fresh coriander and ginger in a herb masala sauce, *medium spiced*. 


5. NARIWAL MACCHA 13,50 €

Friteerattuja pangasius-kalafilepaloja kookosmaito-seesamikastikkeessa.
Deep fried pangasius fish filets in a coconut milk sesame sauce.

6. LUNCH MIX 14,90 €

Kaksi vapaavalintaista annosta yo. listalta (annokset 1–5) samaan annokseen.
Two dishes from the list above on same plate (items 1 to 5).

7. GORKHALI MACCHA 14,90 €

Paistettuja muikkuja ja vihanneksia mausteisessa chilikastikkeessa, *keskivahva*.
Fried small whitefish (vendace) and vegetables in spicy chili sauce, *medium spiced*. 

8. CHILI PRAWN 17,90 €

Jättikatkarapuja, inkivääriä, valkosipulia, sipulia ja paprikaa hieman tulisessa soya-chilikastikkeessa.
King prawns, ginger, garlic, onion and capsicum in a slightly hot soy-chili sauce.

LOUNAS LUNCH 11.00–15.00

LUNCH MIX 16,90 €

*Kolme vapaavalintaista ruokaa lounaslistalta
(annokset 1–5) samaan annokseen.*

*Three dishes from the lunch list
on same plate (items 1 to 5).*

ERIKOISTARJOUS SPECIAL OFFER

*Lounasruoat muiden päivien listalta (nro 1–5)
Lunch dishes from the list of other days (no. 1–5)*

14,90 €

KEITTOLOUNAS 13,30 €

*Päivän keitto, naan-leipä ja salaatti.
Soup of the day, naan bread and salad.*

LOUNAS LUNCH

11.00–15.00

Lounaaseen kuuluu päivän salaatti, basmati-riisi, naan-leipä ja kahvi tai nepalilainen tee.
Lunch includes today's salad, basmati rice, naan bread and coffee or Nepalese tea.

TORSTAI • THURSDAY

1. TOFU CHILI (Vegaani Mahd.) 13,50 €

Tofua, vihreä paprikkaa, sipulia, inkivääriä chilikastikkeessa, *keskivahva*.
Tofu, green capsicum, onion, ginger in chili sauce, *medium spiced*.



2. PALAK KOFTA 13,50 €

Pinaattipyöryköitä tuorejuusto-kerma-kastikkeessa.
Spinach balls in a cottage cheese cream sauce.

3. MANGO CURRY CHICKEN 13,50 €

Haudutettua kanaa jogurtti-mango-curry-kerma-kastikkeessa.
Stewed chicken in yogurt-mango-curry cream sauce.

4. BENDO KABAB 13,50 €

Lampaan jauhelihavarras, paprikkaa, sipulia ja inkivääriä tomaatti-chilikastikkeessa, *keskivahva*.
Lamb meat skewers, capsicum, onion and ginger in tomato chili sauce, *medium spiced*.



5. NOUNI JIHNGE MACCHA 13,50 €

Katkarapuja tuoretomaatti-voi-kerma-kastikkeessa.
Shrimps in a fresh tomato butter cream sauce.

6. LUNCH MIX 14,90 €

Kaksi vapaavalintaista annosta yo. listalta (annokset 1–5) samaan annokseen.
Two dishes from the list above on same plate (items 1 to 5).

7. CHICKEN TIKKA 14,90 €

Marinoitua tandoorikanaa.
Marinated, tandoori roasted chicken.

8. GORKHALI MACCHA 14,90 €

Paistettuja muikkuja ja vihanneksia mausteisessa chilikastikkeessa, *keskivahva*.
Fried small whitefish (vendace) and vegetables in spicy chili sauce, *medium spiced*.



LOUNAS LUNCH 11.00–15.00

LUNCH MIX 16,90 €

*Kolme vapaavalintaista ruokaa lounaslistalta
(annokset 1–5) samaan annokseen.
Three dishes from the lunch list
on same plate (items 1 to 5).*

ERIKOISTARJOUS SPECIAL OFFER

*Lounasruoat muiden päivien listalta (nro 1–5)
Lunch dishes from the list of other days (no. 1–5)*

14,90 €

KEITTOLOUNAS 13,30 €

*Päivän keitto, naan-leipä ja salaatti.
Soup of the day, naan bread and salad.*


LOUNAS LUNCH

11.00–15.00

Lounaaseen kuuluu päivän salaatti, basmati-riisi, naan-leipä ja kahvi tai nepalilainen tee.
Lunch includes today's salad, basmati rice, naan bread and coffee or Nepalese tea.

PERJANTAI • FRIDAY

1. SOYA CHUNKS CHILI (Vegaani Mahd.) 13,50 €

Soijapaloja, bambusuikaleita, perunaa, paprikaa ja inkivääriä valkosipuli-soija-chilikastikkeessa, *keskivahva*. /Soy chunks, bamboo strips, potato, paprika and ginger in a garlic-soy-chilli sauce, *medium spiced*. 


2. KASTURI KOFTA 13,50 €

Vihannespyöryköitä ja tuorejuustoa melonin siemenistä, cashewpähkinästä ja voikermasta valmistetussa kastikkeessa. /Vegetable balls and cottage cheese in a sauce made of pumpkin seeds, cashew nuts and butter cream.

3. BUTTER CHICKEN 13,50 €

Haudutettua kanaa tomaatti-voi-kerma-kastikkeessa. /Stewed chicken in a tomato-butter-cream sauce.

4. KHURSANI BHENDO KOFTA 13,50 €

Lammaspyöryköitä, soijakastiketta, paprikaa, sipulia, inkivääriä, vihreää chiliä, *keskivahva*. /Minced lamb meat balls, soy, capsicum, onion, ginger and green chili, *medium spiced*. 

5. LUNCH MIX 14,90 €

Kaksi vapaavalintaista annosta yo. listalta (annokset 1–4) samaan annokseen.
Two dishes from the list above on same plate (items 1 to 4).

6. GORKHALI MACCHA 14,90 €

Paistettuja muikkuja ja vihanneksia mausteisessa chilikastikkeessa, *keskivahva*. /Fried (vendace) small whitefish and vegetables in spicy chili sauce, *medium spiced*. 

7. JHANEKO BENDAKO SEKUWA 18,90 €

Yrttijogurtissa marinoitua, tandoorissa paistettua lampaan sisäfilettä, paprikaa, sipulia ja tomaattia ja inkivääriä. Tarjoillaan kuumalla parilalla. /Yoghurt marinated, tandooriroasted lamb fillet, capsicum, onion, tomato and ginger. Served on a hot sizzler.

8. BADAMI JHINGE MACHHA 17,90 €

Jättikatkarapuja manteli-pistaasi-tuorejuusto-kookoskerma-kastikkeessa.
King prawns with an almond, pistachio nut, cottage cheese, coconut cream sauce.

LOUNAS LUNCH 11.00–15.00

LUNCH MIX 16,90 €

*Kolme vapaavalintaista ruokaa lounaslistalta
(annokset 1–5) samaan annokseen.*

*Three dishes from the lunch list
on same plate (items 1 to 5).*

ERIKOISTARJOUS SPECIAL OFFER

*Lounasruoat muiden päivien listalta (nro 1–5)
Lunch dishes from the list of other days (no. 1–5)*

14,90 €

KEITTOLOUNAS 13,30 €

*Päivän keitto, naan-leipä ja salaatti.
Soup of the day, naan bread and salad.*