


# LOUNAS LUNCH

## 10.30–15.00

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

### MAANANTAI • MONDAY

#### 1. VEGETABLE MANCHURIAN KOFTA (Vegaani Mahd.) 13,70 €

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 13,70 €

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


#### 3. BUTTER CHICKEN 13,70 €

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

#### 4. BHENDO MASALA 13,70 €

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

#### 5. KHURSANI MACHHA 13,70 €

Pangasius kalaa, soijakastiketta, 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 19,90 €

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

**Kaikki ruoat ovat laktoosittomia ja gluteiinittomia paitsi tuorejuustoruokat ja naan.**  
**All dishes are lactose- and gluten-free, excluding cottage cheese dishes and naan.**



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
www.everestnokka.fi  
Tel. 050 471 7003

12/2024

# LOUNAS LUNCH

10.30–15.00

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

## 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)

15,90 €

## KEITTOLOUNAS 13,30 €

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



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
[www.everestnokka.fi](http://www.everestnokka.fi)  
Tel. 050 471 7003

12/2024



# LOUNAS LUNCH

## 10.30–15.00

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

### TIISTAI • TUESDAY

#### 1. MITHO PANEER 13,70 €

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

#### 2. KADI KOFTA (Vegaani Mahd.) 13,70 €

Vihannemuhennoksesta valmistettuja pieniä pyöryköitä jogurtti-inkiväärkastikkeessa.  
Small balls made of vegetable stew in a yoghurt ginger sauce.

#### 3. BALTI CHICKEN 13,70 €

Haudutettua kanaa, tuoretta paprikaa voi-kerma-masalakastikkeessa.  
Stewed chicken, fresh capsicum in butter cream masalasaucе.

#### 4. BHENDO KOFTA CHATPATA 13,70 €

Lampaan jauhelihappyöryköitä, 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 13,70 €

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 15,50 €

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 19,90 €

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

**Kaikki ruoat ovat laktoosittomia ja gluteiinittomia paitsi tuorejuustoruoat ja naan.**  
**All dishes are lactose- and gluten-free, excluding cottage cheese dishes and naan.**



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
www.everestnokka.fi  
Tel. 050 471 7003

12/2024

# LOUNAS LUNCH

10.30–15.00

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

## 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)

15,90 €

## KEITTOLOUNAS 13,30 €

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



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
[www.everestnokka.fi](http://www.everestnokka.fi)  
Tel. 050 471 7003

12/2024



# LOUNAS LUNCH

## 10.30–15.00

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

### KESKIVIIKKO • WEDNESDAY

#### 1. VEGETABLE CHILI KOFTA (Vegaani Mahd.) 13,70 €

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

#### 2. TOFU SAAG (Vegaani Mahd.) 13,70 €

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

#### 3. KANA TIKKA MASALA 13,70 €

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

#### 4. DAHIBHENDO 13,70 €

Haudutettua lammasta talon jogurtti-tuorekorianteri valkosipulikastikkeessa, **hieman tulinen**. /Stewed lamb in yogurt fresh coriander garlic sause, **slightly spicy**. 

#### 5. NARIWAL MACCHA 13,70 €

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 15,50 €

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. 

Kaikki ruoat ovat laktoosittomia ja gluteiinittomia paitsi tuorejuustoruokat ja naan.  
All dishes are lactose- and gluten-free, excluding cottage cheese dishes and naan.



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
www.everestnokka.fi  
Tel. 050 471 7003

12/2024

# LOUNAS LUNCH

10.30–15.00

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

## 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)

15,90 €

## KEITTOLOUNAS 13,30 €

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



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
[www.everestnokka.fi](http://www.everestnokka.fi)  
Tel. 050 471 7003

12/2024



# LOUNAS LUNCH

## 10.30–15.00

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

### TORSTAI • THURSDAY

#### 1. TOFU CHILI (Vegaani Mahd.) 13,70 €

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



#### 2. PALAK KOFTA 13,70 €

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

#### 3. MANGO CURRY CHICKEN 13,70 €

Haudutettua kanaa mango-curry-kermakastikkeessa.  
Stewed chicken in mango-curry cream sauce.

#### 4. BENDO KABAB 13,70 €

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



#### 5. NOUNI JIHNGE MACCHA 13,70 €

Katkarapuja tuoretomaatti-voi-kermakastikkeessa.  
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. FISH TIKKA SIZZLER 18,90 €

Tandoorimarinoitua, tandoorissa paistettua merilohta. Tarjoillaan kuumalla parilalla.  
Herb yoghurt marinated and tandoori roasted salmon in a mustard yoghurt sauce.  
Served on a hot sizzler.

**Kaikki ruoat ovat laktoosittomia ja gluteiinittomia paitsi tuorejuustoruokat ja naan.**  
**All dishes are lactose- and gluten-free, excluding cottage cheese dishes and naan.**



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
[www.everestnokka.fi](http://www.everestnokka.fi)  
Tel. 050 471 7003

12/2024

# LOUNAS LUNCH

10.30–15.00

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

## 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)

15,90 €

## KEITTOLOUNAS 13,30 €

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



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
[www.everestnokka.fi](http://www.everestnokka.fi)  
Tel. 050 471 7003

12/2024




# LOUNAS LUNCH

## 10.30–15.00

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

### PERJANTAI • FRIDAY

#### 1. BHANTA CHOPS (Vegaani Mahd.) 13,70 €

Tandooripaistettua munakoisoa, perunaa, tomaattia, inkivääriä kevyessä kermakastikkeessa.   
**keskivahva.** /Tandoori fried aubergine, potato, tomato and ginger in light cream sauce, medium spiced.


#### 2. KASTURI KOFTA 13,70 €

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 13,70 €

Haudutettua kanaa tomaatti-voi-kermakastikkeessa.  
Stewed chicken in a tomato-butter-cream sauce.

#### 4. KHURSANI BHENDO KOFTA 13,70 €

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 15,50 €

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

#### 7. JHANEKO BENDAKO SEKUWA 19,90 €

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-kookoskermakastikkeessa.  
King prawns with an almond, pistachio nut, cottage cheese, coconut cream sauce.

**Kaikki ruoat ovat laktoosittomia ja gluteiinittomia paitsi tuorejuustoruokat ja naan.**  
**All dishes are lactose- and gluten-free, excluding cottage cheese dishes and naan.**



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
www.everestnokka.fi  
Tel. 050 471 7003

12/2024

# LOUNAS LUNCH

10.30–15.00

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

## 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)

15,90 €

## KEITTOLOUNAS 13,30 €

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



Luotsikatu 12, 00160 HELSINKI  
[www.everestnokka.fi](http://www.everestnokka.fi)  
Tel. 050 471 7003

12/2024