



TUUSNIEMEN KUNTA

YHTENÄISKOULUN JA LUKION RUOKALISTA

Maanantai 27.9.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Broileripaistia L M G, Riisiä L M G VG, Jäävuori- kurkku-maissisalaattia
Mifu-fajitaskastiketta VG
Leipää, Leikkelettä, Tomaattia

Tiistai 28.9.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Pinaattiohukaisia L M VG, Perunasosetta L, Kiinankaali-kesäkurpitsasalaattia, Puolukka-mansikkahilloa
Mansikka-raparperikiisseliä, Leipää, Leikkelettä, Salaatinlehtiä

Keskiviikko 29.9.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Kalamureketta L M G, Perunaa L M G VG, Kermaviilikastiketta L G Ka, Jäävuori-meloni-tomaattisalaattia
Kasvispihvejä VG
Patonkia, Leikkelettä, Kurkkua

Torstai 30.9.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Hernekeittoa L M G, Sämpylä, Juustoa, Kurkkua
Soija- hernekeittoa VG
Riisipiirakka L Ka, Leikkelettä, Salaatinlehtiä

Perjantai 1.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Jauheliha- makaronilaatikkoa L, Puutarhurin sekoitusta L M G VG, Kaali-porkkanasalaattia, Paprikaa
Kasvis-makaronilaatikkoa VG
Marjarahkaa L G Ka, Leipää, Leikkelettä, Tomaattia

L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton, Ka= Kasvisruokavalio, VG= Vegaaninen ruokavalio

Koululounas kattaa päivän energiatarpeesta 1/3. Käytämme vain suomalaista lihaa.

Joka päivä on tarjolla lounaskasvisvaihtoehto. Kerran viikossa on tarjolla lämmin kasvislisäke.

Lounaalla on tarjolla näkkileipää, ruisleipää, kasvirasvavevitettä, rasvatonta luomumaitoa ja -piimää sekä vettä.

Välipalalla on tarjolla levitteenä kasvirasvavevitettä, juomana maitoa ja vettä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.