



TUUSNIEMEN KUNTA

Maanantai 4.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Tiistai 5.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Keskiviikko 6.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Torstai 7.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Perjantai 8.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

YHTENÄISKOULUN JA LUKION RUOKALISTA

Jauheliha-perunasoselaatikkoa L G, Jäävuori- kurkku-mandariinisalaattia
Härkäpapu-perunasoselaatikkoa VG
Pitsapala L

Mannapuuroa L Ka, Marjakeittoa L M G VG, Ruisleipää, Leikkelettä, Kurkkua

Viilis L G Ka, Leipää, Leikkelettä, Tomaattia

Kalkkunakeittoa L M G, Aurinkoleipää, Juustoa, Kurkkua, Hedelmä
Porkkanasekeittoa VG
Sämpylä, Leikkelettä, Kurkkua

Kala L M, Perunasosetta L G, Hernerouhetta L G Ka, Ananas-porkkanaraastetta
Kasvispyöryköitä VG
Hedelmiä, Lanttua, Leipää, Leikkelettä, Paprikaa

Possukastiketta L M, Perunaa L M G VG, Kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaattia
Juures-härkäpapukastiketta VG
Juotava jogurtti 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, kasvirasvaveitettä, rasvatonta luomumaitoa ja -piimää sekä vettä.

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