



TUUSNIEMEN KUNTA

YHTENÄISKOULUN JA LUKION RUOKALISTA

Maanantai 11.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Lasagneetta L, Jäävuori-persikka- hernesalaattia
Pinaattilasagneetta VG
Hedelmiä, Porkkanaa, Kukkakaalia, Leipää, Leikkelettä, Paprikaa

Tiistai 12.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Riisipuuroa L G Ka, Ruisleipää, Leikkelettä, Kurkkua
Patonkia, Leikkelettä, Tomaattia

Keskiviikko 13.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Kalakeittoa L G, Ruispala, Juustoa, Paprikaa
Kesäkeittoa VG
Marjarahkaa L G Ka, Leipää, Leikkelettä, Kurkkua

Torstai 14.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Vunimakkaraa L M G, Perunasosetta L G Ka, Kesäporkkanat L M G VG, Jäävuori-kurku-melonisalaattia
Soijanakkikastiketta VG
Sämpylä, Leikkelettä, Salaatinlehtiä

Perjantai 15.10.2021

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Jauhelihapyöryköitä kastikkeessa L M, Perunaa L M G VG, Kaali-mandariinisalaattia, Marjoja L M G VG
Falafelpyöryköitä VG
Jogurtti L G Ka, Leipää, Leikkelettä, Paprikaa

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.