



TUUSNIEMEN KUNTA

Maanantai

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Tiistai

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Keskiviikko

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Torstai

Lounas
Lounas kasvisruoka
Välipala

Perjantai

Lounas
Lounas kasvisruoka

YHTENÄISKOULUN JA LUKION RUOKALISTA

Bolognesekastiketta L M, Spagettia L M VG, Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia
Mifubolognesekastiketta VG
Hedelmärahkaa L G Ka, Leipää, Leikkelettä, Tomaattia

Makkarakeittoa L M G, Sämpylä, Juustoa, Kurkku
Kasvissosekeittoa VG
Hedelmiä, Porkkanaa, Leipää, Leikkelettä, Salaatinlehtiä

Ohrapuuroa L Ka, Mehukeittoa L M G VG, Ruisleipää, Leikkelettä, Salaatinlehtiä
Pitsapala L

Kalapyöryköitä L M G, Porkkana-perunasosetta L G Ka, Kukkaakaali-parsaa, Kiinakaali-tomaattisalaattia
Kasvispyöryköitä VG
Sämpylä, Leikkelettä, Paprikaa

Pyttipannua L M G, Jäävuori-meloni-kesäkurpitsasalaattia
Kasvispyttipannua VG

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 kasvislounasvaihtoehto. 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.