



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

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

Pinaattihukaisia L M VG, Perunasosetta L G Ka, Kiinankaali-kesäkurpitsasalaattia, Puolukka-mansikkahilloa
Mansikka-raparperikiisseliä, Leipää, Leikkelettä, Salaatinlehtiä

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

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

Jauheliha- makaronilaatikkoa L, Puutarhurin sekoitusta L M G VG, Kaali-porkkanasalaattia, Paprikaa
Kasvis-makaronilaatikkoa 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 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.