



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

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

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

Viilis L G Ka, Leipää, Leikkelettä, Tomaattia

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

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

Chili con Carne L M, G, Riisiä L M G VG, Kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaattia
Juures-härkäpapakastiketta 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, kasvirasvavevitettä, rasvatonta luomumaitoa ja -piimää sekä vettä.

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