



## 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

Lasagnetta L, Jäävuori-persikka- hernesalaattia  
Pinaattilasagnetta VG  
Hedelmiä, Porkkanaa, Kukkaakaalia, Leipää, Leikkelettä, Paprikaa

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

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

Makkarakastiketta L M, Perunaa L M G VG, Kesäporkkanaa L M G VG, Jäävuori-kurkku-melonisalaattia  
Soijanakastiketta VG  
Sämpylä, Leikkelettä, Salaatinlehtiä

Jauhelihapihvejä L M, Perunasosetta L G Ka, Kaali-mandariinisalaattia L M G VG  
Falafelpyöryköitä 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, kasvirasvavitettä, rasvatonta luomumaitoa ja -piimää sekä vettä.

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