



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

Kinkkukiusausta L G, Jäävuori- kesäkurpitsa-ananassalaattia
Kasviskuisausta
Riisipiirakka L Ka, Leikkelettä, Kurkkua

Jauhelihakeittoa L M G, Riisipiirakka L Ka, Juustoa, Tomaattia, Hedelmä
Meksikolaista papukeittoa
Ohukaisia L M Ka, Mansikkahilloa

Broilerinugetteja* L M, Currykastiketta L Ka, Riisiä/Kaurajyvää, Porkkanaraastetta, Raejuustoa
Kasvisnugetteja
Viilis L G Ka, Leipää, Leikkelettä, Tomaattia

Kala- ja kasvisruokaa L G, Aurinkokasviksia L M G VG, Jäävuori-Herne-Maissi-Paprikasalaattia, Punajuuriviipaleita
Kasvismoussakaa
Hedelmiä, Porkkanaa, Leipää, Leikkelettä, Paprikaa

Lounas Talon Tapaan

Koululounas kattaa päivän energiatarpeesta 1/3. Käytämme vain suomalaista lihaa. *Broilerinugetit, alkuperämaa Ranska. 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.