|  |
| --- |
| **Ruokalista Pohjois-Tapiolan koulu** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Viikko 2** |  |  |  |  |  |
| **Maanantai 10.1.2022** |  |  | **Ruokatyyppi** | **Pääraaka-aine** |  |
| **Lounas** | JAUHELIHAKASTIKE JA PASTAA  | kastike | naudanliha | M |  |
| **Kasvislounas** | vegaani KASVISBOLOGNESE JA PASTAA | kastike | soijarouhe | M |  |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, tomaattia ja porkkanaraastetta | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Tiistai 11.1.2022** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | KIRKAS KALAKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | keitto | sei, lohi | M | G |
| **Kasvislounas** | BATAATTI-PALSTERNAKKASOSEKEITTOA, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | keitto | bataatti | L | G |
| **Keskiviikko 12.1.2022** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | BROILERIKIUSAUS  | laatikko | broileri | G | L |
| **Kasvislounas** | JUUSTOINEN SOIJA-KASVISKIUSAUS  | laatikko | peruna ja kasvis | G | L |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, kurkkua, ja papu-tomaattisalaattia | salaatti |  | M | G |
| **Torstai 13.1.2022** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | RAPEA KALAFILE, TILLIKASTIKETTA JA PERUNAA | kpl-ruoka | sei | L | G |
| **Kasvislounas** | KASVIS-PAPUKROKETIT, KERMAVIILIKASTIKETTA JA PERUNAA | kpl | papu | M |  |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, tomaattia, ja maissi-melonisalaattia | salaatti |  | M | G |
| **Perjantai 14.1.2022** |  |  |  |  |  |  |
| **Kasvislounas** | PINAATTIOHUKAINEN, PERSILJAKERMAVIILIÄ JA KEITETTYÄ PERUNAA | kpl-ruoka | pinaatti | M |  |
| **Kasvislounas** | vegaani HERKKUSIENI -HÄRKÄPAPULASAGNETTE | laatikko | herkkusieni, härkäpapu | M |  |
| **Lisäkesalaatti** | Vihersalaattia, tomaattia ja herneitä |  |  | G | M |
|   |  |  |   |   |   |   |
|  | Lounaalla aina tarjolla kahta salaattikastiketta, näkkileipää, kasvirasvalevitettä, rasvatonta maitoa, luomupiimää ja vettä. |