|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | | | | | | |