|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 viikon runkoruokalista Pohjois-Tapiolan koulu** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Viikko 1** | |  | |  |  |  |  |
| **Maanantai 21.9** |  |  | | **Ruokatyyppi** | **Pääraaka-aine** | |  |
| **Lounas** | JAUHELIHAKASTIKE JA KIERREPASTA | | kastike | naudanliha | M |  |
| **Kasvislounas** | vegaani KASVISBOLOGNESE JA KIERREPASTA | | kastike | soijarouhe | M |  |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, tomaattia ja porkkanaraastetta | | salaatti |  | M | G |
|  |  | |  |  |  |  |
| **Tiistai 22.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **Lounas** | KIRKAS KALAKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | | keitto | sei, lohi | M | G |
| **Kasvislounas** | BATAATTI-PALSTERNAKKASOSEKEITTOA JA PAAHDETTUA HÄRKÄPAPUROUHETTA ,PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | | keitto | bataatti | L | G |
| **Keskiviikko 23.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **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 24.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **Lounas** | LIHA - JUURESPATA JA KEITETTYÄ PERUNAA | | pata | nauta | L | G |
| **Kasvislounas** | VEGAANIPYÖRYKÖITÄ MANGO-KOOKOSKASTIKKEESSA, RIISIÄ | | pata | tofu | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, tomaattia, ja maissi-melonisalaattia | | salaatti |  | M | G |
| **Perjantai 25.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **Kasvislounas** | PINAATTIOHUKAINEN, PERSILJAKERMAVIILIÄ JA KEITETTYÄ PERUNAA | | kpl-ruoka | pinaatti |  |  |
| **Kasvislounas** | vegaani LINSSI-TOMAATTIPASTAKASTIKE, PASTA / PERUNA | | kastike | kasvis | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Vihersalaattia, tomaattia ja herneitä | |  |  | M | G |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lounaalla aina tarjolla kahta salaattikastiketta, näkkileipää, kasvirasvalevitettä, rasvatonta maitoa, luomupiimää ja vettä. | | | | | | |