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