|  |
| --- |
| **6 viikon runkoruokalista Pohjois-Tapiolan koulu** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Viikko40** |  |  |  |  |  |
| **Maanantai 28.9** |  |  | **Tyyppi** | **Pääraaka-aine** |  |  |
| **Lounas** | LIHAKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | keitto | nauta | M | G |
| **Kasvislounas** | PURJO- PERUNASOSEKEITTO | keitto | peruna | L | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Tiistai 29.9**  |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | JÄRVIKALAPIHVIPIHVI, LIME -JOGURTTIKASTIKETTA JA KEITETTYÄ PERUNAA | keitto | kala | L | G |
| **Kasvislounas** | vegaanis SOIJA - KASVISWOK | wok | soija | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, kurkkua ja kaali-puolukkasalaattia | salaatti |  | M | G |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Keskiviikko 30.9** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | MAUSTETTUJA LIHAPULLIA TOMAATTIKASTIKKEESA JA KEITETTYÄ RIISIÄ | kpl-ruoka | nauta | L | G |
| **Kasvislounas** | vegaani NYHTÖKAURALAATIKKO | kpl-ruoka | kikherne | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, tomaatti, ja kesäkurpitsa-paprikasalaattia  | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Torstai 1.10** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | JAUHELIHA-SPAGETTIVUOKA  | laatikko | nauta | L |  |
| **Kasvislounas** | vegaani MAROKKOLAINEN KIKHERNEPIHVI, vegaani SALSAA JA KEITETTYÄ PERUNAA | laatikko | luomupinaatti | L |  |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, papu-pastasalaattia ja vesimelonia | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Perjantai 2.10** |  |  |  |  |  |  |
| **Kasvislounas** | KASVISMUNAKASRULLA, LINSSI - KERMAVIILIKASTIKE JA KEITETTYÄ PERUNAA | laatikko | kananmuna | L |  |
| **Kasvislounas** | vegaani KOOKOS-TOFUWOKKI JA TUMMAA KEITETTYÄ RIISIÄ | wok | tofu | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, kurkkua ja porkkanaraastetta  | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lounaalla aina tarjolla kahta salaattikastiketta, näkkileipää, kasvirasvalevitettä, rasvatonta maitoa, luomupiimää ja vettä. |