|  |
| --- |
| **Ruokalista Pohjois-Tapiolan koulu** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Viikko**  |  |  |  |  |  |
| **Maanantai 4.10** |  |  | **Ruokatyyppi** | **Pääraaka-aine** |  |  |
| **Lounas** | KALAPYÖRYKÄT, TILLIKERMAVIILI JA PERUNAA | kpl-ruoka | kala | L | G |
| **Kasvislounas** | vegaani SOIJA-KASVIS WOK JA RIISI | laatikko | munakoiso, peruna | L | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, kurkkua ja kaali-puolukkasalaattia | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Tiistai 5.10**  |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | BROILER-KOOKOSKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | keitto | broileri | M | G |
| **Kasvislounas** | PURJO-PERUNASOSEKEITTO, PEHMEÄÄ LEIPÄÄ, LEIKKELETTÄ JA HEDELMÄÄ | keitto | peruna ja kookoskerma | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Keskiviikko 6.10** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | MAKARONILAATIKKO | laatikko | jauheliha | L |  |
| **Kasvislounas** | SOIJA - KASVISMAKARONILAATIKKO | laatikko | soija | L |  |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, tomaatti, ja kesäkurpitsa-paprikasalaattia  | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Torstai 7.10** |  |  |  |  |  |  |
| **Lounas** | KINKKUKIUSAUS | laatikko | sianliha | L |  |
| **Kasvislounas** | KIKHERNE-KASVISCURRY | laatikko | kikherne | L |  |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, lantturaaste, kurkku | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
| **Perjantai 8.10** |  |  |  |  |  |  |
| **Kasvislounas** | KIKHERNE-PERUNAVUOKA | laatikko | kikherne | L |  |
| **Kasvislounas** | VEGAANI PYÖRYKÖITÄ TOMAATTIKASTIKKEESSA JA RIISIÄ | kpl-ruoka | kasvis | M | G |
| **Lisäkesalaatti** | Amerikansalaattia, kurkkua ja porkkanaraastetta  | salaatti |  | M | G |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lounaalla aina tarjolla kahta salaattikastiketta, näkkileipää, kasvirasvalevitettä, rasvatonta maitoa, luomupiimää ja vettä. |