

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 1 vk 32, 38, 44, 50	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta juureslohkot	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihanneslohkot	Soijajogurttia ja mysliä pehmeää leipää
Kasvis- ruoka vegaani	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Soijajogurttia ja marjoja M G K VEG	Kasvispihvit M G K VEG perunaa kastiketta M G K VEG salaattia	Hernerouhe-juuresra- gua M G K VEG tumma tai täysjyväriisi salaattia	Kasvis-linssi- kiusaus M G K VEG salaattia lämmin kasvis
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää vihannesviipaleita	Rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastike, leipää)

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 2
vk 33, 39,
45, 51

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet/ lohkot	Sämpylää vihannesviipaleet / -lohkot	Mannavelliä soijajuomaan pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / lohkot	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää juurespalat	Luomu kaurapuuroa marjoja
Kasvis- ruoka vegaani	Papu-kasvis- kastiketta M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Kasvispyörökät M G K VEG peruna-juuressosetta M G K VEG salaattia	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG pehmeää leipää vihannesviipaleet Luomu hedelmää	Pinaattihukaiset M G K VEG perunasosetta M G K VEG puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Hedelmäsmoothie soijajogurtista hedelmälohkot	Ruisleipää vihannesviipaleet	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Soijanakkikätkö juurespalat

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 3 vk 34, 40,52	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta vihannesviipaleet/ -lohkot	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta hedelmälohkot	Soijajogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää vihannesviipaleet / - lohkot	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja juurespalat
Kasvis- ruoka vegaani	Nyhtökaura- kasvispyttipannua M K VEG lämmin kasvis salaattia	Pinaattikeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipalee Soijajogurttia ja hedelmäsosetta M G K VEG	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG perunaa salaattia	Papu-kasvisrisotto M G K VEG pehmeää leipää salaattia	Kasvispihvit (soija) M G K VEG perunaa salaattia
Välipala	Marjapuuroa marjoja	pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Rieskaa tai porkkanapannukakkua puolukkasurvosta juurespalat	Marjasoothie soijajogurtista ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastike,täysjyvämuurot)

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 4
vk 35, 41,
47

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu-pala	Luomuvehnapuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan puuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / - lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao soijajuomaan vihannesviipaleet	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja hedelmälohkot
Kasvis-ruoka vegaani	Soijanakkikastiketta M G K VEG perunaa salaattia	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG perunaa ruisleipää salaattia	Kasvis-kikhernekiusaus M G K VEG perunaa salaattia	Punajuurisosekeittoa M K VEG luomutofua ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Vegepuikot M K VEG perunaa salaattia
Välipala	Soijajogurttia ja hedelmäsosetta rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. leipää, vihannesviipaleita / täy- tetty annos- leipä, tuoreannos)	Rieskaa tai Kasvispizzaa vihannesviipaleita hedelmälohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleita hedelmälohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 5
vk 36, 42,
48

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu-pala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutale-puuroa marjasosetta hedelmälohkot	Sämpylä vihannesviipaleet juurespalat	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta vihanneslohkot
Kasvis-ruoka vegani	Hernerouheblog-nesea M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Kasvissosekeittoa M G K VEG luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Leivonnainen	Pasta-linssi-kasvisvuoka M K VEG sämpylä salaattia lämmin kasvis	Nuudeli-härkäpapuwok M K VEG sämpylä salaattia	Kasvispihvit M G K VEG vegeriisiä kastiketta salaattia
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Kasviskierre tai pehmeää leipää, vihannesviipaleet juurespalat	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Riisipuuroa ja marjoja	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 6 vk 37, 43, 49	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta juurespalat	Kaurapuuroa luomu- hiutaleista tai tuorepuuroa soijajogurtista ja luomu- hiutaleista, pehmeää leipää, vihannesviipaleet	Mannapuuroa soija- juomaan marjasosetta	Pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet
Kasvis- ruoka vegaani	Intialaista linssipataa M G K VEG soijajoguttia tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-papu- risottoa M G K VEG salaattia	Kasvispyörökät M G K VEG kastiketta pehmeää leipää perunaa salaattia	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Härkäpapuruouhekastiketta M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia
Välipala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Hedelmäjuoma soijajogurtista, ruisleipää vihannesviipaleet /-lohkot	Porkkana- pannukakkua marjasurvosta	Kasvisburger