

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 1 vk 2, 8, 14, 20	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta hedelmälohkot	Soijajogurttia ja mysliä pehmeää leipää	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	Hedelmäriisi pehmeää leipää hedelmälohkot
Kasvis- ruoka vegaani	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Soijajogurttia ja hedelmäsosetta M G K VEG	Pinaattihukaiset M G K VEG perunasosetta M G K VEG puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG tumma tai täysjyväriisi salaattia	Kasvis-linssi- kiusaus M G K VEG salaattia
Välipala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedel- mävati, dippikastike, leipää)	Rieskaa vihannesviipaleet juurespalat

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 2 vk 3, 9, 15, 21	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta	Rieskaa vihannesviipaleet / -lohkot	Mannavelliä soijajuomaan pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / lohkot	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää juurespalat	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja
Kasvis- ruoka vegaani	Intialaista linssi- pataa M G K VEG soijajogurttia tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Kasvispyörökät M G K VEG pehmeää leipää peruna-juuressosetta M G K VEG salaattia	Kikherne-kookos- keittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Kasvispihvit M G K VEG vegeriisiä salaattia
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Tuorepuuroa luomuhiuta- leista soijajugurttiin tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Soijanakkikätkö juurespalat	Hedelmäsmoothie soijajogurtista hedelmälohkot	Ruisleipää vihannesviipaleet talon mehua

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 3 vk 4, 10, 16, 22	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet/ -lohkot	Mannapuuroa soijajuo- maan marjoja juurespalat	Soijajogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Kaurapuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Sämpylää vihannesviipaleet / -lohkot
Kasvis- ruoka vegaani	Kasvis-perunasose- vuokaa (soija) M G K VEG salaattia	Kasvis- sosekeittoa M G K VEG luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipalee Talon leivonnainen	Juures-soijapataa M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis- kikhernekiusausta M G K VEG salaattia	Kasvispihvit (soija) M G K VEG perunaa salaattia
Välipala	Marjapuuroa marjoja	pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Rieskaa tai pinaattipannaria juurespalat	Hedelmäjuoma soijajugurtista ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastike,täysjyvämuurot)

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää,
kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (soijajuoma).

**Tuote- ja soveltuvuus-
muutokset mahdollisia.**
Tarkista aina soveltuvuustieto
toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu
keliakiaruokavalioon

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 4 vk 5, 11, 17	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 juurespalat	Riisi-omenapuuroa pehmeää leipää juurespalat
Kasvis- ruoka vegaani	Papu-kasvis- kastiketta M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG perunaa ruisleipää salaattia	Vegepuikot M K VEG perunaa salaattia	Kasvishernekeitto M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia
Välipala	Soijajogurttia ja hedelmäsosetta rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Rieskaa tai Kasvispizzaa vihannesviipaleita hedelmälohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. lei- pää, vihannesviipa- leita / täytetty annos- leipä, tuoreannos)	Pehmeää leipää vihannesviipaleita hedelmälohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 5 vk 6, 12, 18	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta hedelmälohkot	Ruispuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Pehmeää leipää vihannesviipaleet
Kasvis- ruoka vegaani	Falafelpyörökät (kikherne) M G K VEG perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa M G K VEG luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Soijajogurttia ja marjasosetta	Nuudeli- härkäpapurwok M K VEG salaattia	Kasvis-papu- risottoa M G K VEG sämpylä salaattia	Soijanakkikastiketta M G K VEG perunaa salaattia
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Riisipuuroa ja marjoja	Sämpylää vihannesviipaleet hedelmälohkot	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 6 vk 7, 13, 19	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	Sämpylä vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	Ruispuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet
Kasvis- ruoka vegaani	Hernerouhe- bolognesea M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Kasvis-papu- risottoa M G K VEG salaattia	Kasvispyörökät M G K VEG pehmeää leipää perunaa salaattia	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG perunaa salaattia
Välipala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Marjasmoothie soijajogur- tista, ruisleipää vihannesviipaleet /-lohkot	Soijajogurttia ja marjasurvosta	Kasvisburger