

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 1 vk 35, 41, 47	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomukaurapuuroa marjasosetta tuoremehua	Ruispuuroa luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	4-viljanpuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää marjasosetta
Kasvis- ruoka vegaani	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Paprikasosekeittoa luomutofulla M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Omena-kaurapaistosta M K VEG	Soijabolognesea M G K VEG perunaa pehmeää leipää salaattia	Kasvis-peruna- sosevuokaa (soija) M G K VEG salaattia	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG tummaa pastaa salaattia
Välipala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Soijajogurttia ja marjasosetta	Puolukkapuuro vatkattu tai ruismarjapuuroa ja marjoja	Rieskaa vihannesviipaleet / - lohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 2 vk 36, 42, 48	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta	Kaurapuuroa luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä soijajuomaan pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / lohkot	Rieskaa vihannesviipaleet / -lohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja
Kasvis- ruoka vegaani	Intialaista linssi- pataa M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-peruna- sosevuokaa (soija) M G K VEG pehmeää leipää salaattia	Kasvispyörökät M G K VEG pehmeää leipää perunaa M G K VEG salaattia	Paprikasosekeittoa luomu tofulla M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Kasvispihvit M G K VEG vegeriisiä salaattia
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Ruisleipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / lohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Tuorepuuroa soijajogurtista ja luomuhiutaleista tai Hedelmäpuuroa	Vegepuikko-sämpylä hedelmälohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2019
Muutokset mahdollisia

hedelmäpaloja

Viikko 3 vk 37, 43, 49	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta	Kaurapuuroa luomuhiutaleista hedelmäsosetta juurespalat	Soijajogurttia ja mysliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa soija- juomaan marjoja	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot
Kasvis- ruoka vegaani	Kasvis-spagetti- vuokaa (soija) M K VEG salaattia	Kasvis- sosekeittoa M G K VEG luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Hedelmäsmoothie soijajuomaan	Juures-soijapataa M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis- linssikiusausta M G K VEG salaattia	Kasvispihvit (soija) M G K VEG perunaa salaattia
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Rieskaa juurespalat	Hedelmäsmoothie soijajuomaan ruisleipää	Soijajogurttia ja marjasurvosta

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2019
Muutokset mahdollisia

vihannesviipaleet

Viikko 4 vk 32, 38, 44, 50	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomuvehnäpuuroa marjasosetta	4-viljan puuroa luomuhiutaleista marjasosetta vihannesviipaleet / - lohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / - lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao soijajuomaan juurespalat	Ohrapuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot
Kasvis- ruoka vegaani	Soijapapu-kastiketta M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä ruisleipää salaattia	Vegepuikot M K VEG perunaa salaattia	Kikherne-kookos keittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG salaattia
Välipala	Soijajogurttia ja hedelmäsosetta rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Tofupiiras vihanneslohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleita hedelmälohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. leipää tai sämpylä, vihannesviipa- leita / täytetty annos-

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2019
Muutokset mahdollisia

	leipä, tuoreannos)				
Viikko 5 vk 33, 39, 45, 51	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Ruispuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa soijajuomaan marjasosetta
Kasvis- ruoka vegaani	Falafelpyörökät (kikherne) M G K VEG perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Soijajogurttia ja marjasosetta	Nuudeli- härkäpapurwok M K VEG salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG sämpylä salaattia	Soijanakkikastiketta M G K VEG perunaa salaattia
Välipala	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Ruisleipää kasvieslevitettä vihannesviipaleet	Soijajogurttia ja marjasosetta	Sämpylää vihannesviipaleet juurespalat	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 6 vk 34, 40, 46, 52	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamu- pala	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmäsose	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	Linssikeittoa M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia
Välipala	Pehmeää leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää, kasvis- levitettä, tuoremehua vihannesviipaleet /-lohkot	Soijajogurttia ja marjasurvosta	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, dippikastike, leipää)