

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2020  
Muutokset mahdollisia

Viikko 1 vk 1, 7, 13, 19	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Aamu- pala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Ruispuuroa luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet/lohkot	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	4-viljanpuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää marjasosetta
<b>Kasvis- ruoka vegaani</b>	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
<b>Välipala</b>	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Soijajogurttia ja marjasosetta	Puolukkapuuro vatkattu tai ruismarjapuuroa ja marjoja	Rieskaa vihannesviipaleet / - lohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2020  
Muutokset mahdollisia

Viikko 2 vk 2, 8, 14, 20	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Aamu- pala</b>	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta	Kaurapuuroa luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä soijajuomaan pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / lohkot	Rieskaa vihannesviipaleet / -lohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja
<b>Kasvis- ruoka vegaani</b>	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
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Ruisleipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / lohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Tuorepuuroa soijajogurtista ja luomuhiutaleista tai Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Vegepuikko-sämpylä hedelmälohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2020  
Muutokset mahdollisia

Viikko 3 vk 3, 9, 15, 21	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Aamu- pala</b>	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet/ -lohkot	Kaurapuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Soijajogurttia ja mysliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa soija- juomaan marjoja	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot
<b>Kasvis- ruoka vegaani</b>	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
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Rieskaa juurespalat	HedelmäsMOOTHIE soijajuomaan ruisleipää vihannesviipaleet	Soijajogurttia ja marjasurvosta

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää,  
kasvirasvavervettä 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 vegaaniruokavaliioon

**N** ei sisällä naudanlihaa  
**S** ei sisällä sianlihaa  
**G** gluteeniton, soveltuu  
keliakiaruokavaliioon

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2020  
Muutokset mahdollisia

Viikko 4 vk 4, 10, 16, 22	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Aamu- pala</b>	Luomuvehnapuuroa marjasosetta	4-viljan puuroa luomuhiutaleista marjasosetta vihannesviipaleet / - lohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / - lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao soijajuomaan juurespalat	Ohrapuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot
<b>Kasvis- ruoka vegaani</b>	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	Kasvishernekeitto M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet  Luomuhedelmä	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG  salaattia
<b>Välipala</b>	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- leipä, tuoreannos)

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2020  
Muutokset mahdollisia

Viikko 5 vk 5, 11, 17	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Aamu- pala</b>	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Ruispuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa soijajuomaan marjasosetta
<b>Kasvis- ruoka vegaani</b>	Falafelpyörökät (kikherne) M G K VEG perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Soijajogurttia ja marjasosetta	Nuudeli- härkäpapuwok M K VEG salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG sämpylä salaattia	Soijanakkikastiketta M G K VEG perunaa salaattia
<b>Välipala</b>	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Ruisleipää kasvieslevitettä vihannesviipaleet	Soijajogurttia ja marjasosetta	Sämpylää vihannesviipaleet juurespalat	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2020  
Muutokset mahdollisia

Viikko 6 vk 6, 12, 18	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Aamu- pala</b>	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
<b>Kasvis- ruoka vegaani</b>	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
<b>Välipala</b>	Pehmeää leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää, kasvis- levitettä, tuoremehua vihannesviipaleet /-lohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedel- mävati, dippikastike, leipää)	Soijajogurttia ja marjasurvosta