

Vuorohoitopäiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 1 vk 32, 38, 44, 50	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta juureslohkot	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihanneslohkot	Soijajogurttia ja myslää pehmeää leipää	Leipää vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
Kasvisruoka 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-juuresragua M G K VEG tumma tai täysjyväriisi salaattia	Kasvis-linssikiusaus M G K VEG salaattia lämmin kasvis	Kasvis-spagettivuokaa salaattia	Kasvismurekettä tai kasvispihvit perunaa salaattia
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää vihannesviipaleita	Rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Soijajogurttia ja hedelmäsosetta leipää	Talon tapaan (esim. rieska, hedelmää)
Päivällinen	Meksikolaista soijarouhekastiketta tummaa tai täysjyväriisiä, salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Palsternakka-tomaattivuokaa soijakermaan salaattia	Kasvisseosekeittoa soijakermaan leipää hedelmälohkot	Juures-papukastiketta soijakermaan perunaa salaattia	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Kasviskiusaus soijakermasta salaattia
Iltapala	Hedelmäpirtelö tai smoothie leipää	Talon tapaan iltapala sisältäen tuoreannoksen	Sämpylä, kasvislevitettä, vihannesviipaleet,	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Marjakiisseliä leipää	Rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Soijajogurttia leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot

Vuorohoitopäiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 2 vk 33, 39,45, 51	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamu- pala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet/ lohkot	Sämpylää vihannesviipaleet / -lohkot	Mannavelliä soijajuomaan pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / lohkot	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää juurespalat	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää vihannesviipaleet
Kasvis- ruoka vegaani	Papu-kasvis- kastiketta M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Kasvispyörykät M G K VEG peruna-juures- sosetta M G K VEG salaattia	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG pehmeää leipää vihannesviipaleet Pannukakkua M G K VEG marjasurvosta	Pinaattihukaiiset M G K VEG perunasosetta M G K VEG puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Kasvis- linssikiusausta salaattia	Kikherne- kastiketta perunaa salaattia
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Hedelmäsmoothie soijajogurtista hedelmälohkot	Ruisleipää vihannesviipaleet	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Soijanakkikätkö juurespalat	Hedelmäsalaattia leipää	TALON TAPAAN VÄLIPALA sisäl- täen tuoreannoksen
Päivälli- nen	Kasvisrisottoa salaattia leipää	Minestrone-kasvis- keittoa leipää talon tapaan juureslohkot	Kasvisseikeittoa soijakermaan leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Kasvispyörykät perunasosetta soija- kermaan salaattia	Kasvis-linssisose- keit- toa soijakermaan talon leipää	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Kasvis-kikhernekiu- sausta soijaker- maan salaattia
Iltapala	Rieskaa tuoreannos	Kauravanukasta leipää	Leipää, kasvislevitettä vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannok- sen	Soijajogurttia, mar- jasosetta leipää	Puuroa, leipää vihannesviipaleet hedelmää

Vuorohoitopäiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021

Muutokset mahdollisia

Viikko 3 vk 34, 40, 52	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta vihannesviipaleet/	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta hedelmälohkot	Soijajogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää vihannesviipaleet / -lohkot	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja juurespalat	Puuroa hedelmäsosetta	Puuroa leipää vihannesviipaleet
Kasvisruoka 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	Kasvispyörökät perunaa salaattia	Vegepuikot perunasosetta salaattia
Välipala	Marjapuuroa marjoja	pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Rieskaa tai porkkanapannukakua puolukkasurvosta juurespalat	Marjasmoothie soijajogurtista ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikas-tike, täysjyvämurot)	Hedelmäkiisseliä leipää	Rieskaa juureslohkot
Päivällinen	Kikhernekookoskeittoa leipää	Papu-kasviskastiketta soijakermaan tummaa riisiä tai perunaa, salaattia	Kasvispihviä kastiketta perunaa salaattia	Peruna-kasvisvuokaa soijakermaan salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan	Meksikolaista soijarouhekastiketta ohraa tai monivilja-riisiä, salaattia	TALON TAPPAAN KEITTOA
Iltapala	Ruisleipää tai rieska vihannesviipaleet	Kaura-/soijavanukasta leipää	Sämpylä vihannesviipaleet	Tuorepuuroa soijajogurttiin marjakeittoa	Metsämarjavälipalajuoma leipää	Soijajogurttia marjasurvosta	Soijajogurttia marjoja leipää

Vuorohoitopäiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021

Muutokset mahdollisia

Viikko 4 vk 35, 41, 47	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Luomuveh্নäpuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan puuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä kasvisleivitettä kaakao soijajuomaan vihannesviipaleet	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja hedelmälohkot	Puuroa leipää kasvisleivitettä vihannesviipaleet	Soijajogurttia leipää hedelmälohkot
Kasvisruoka 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	Kikherne-kasvisrisottoa salaattia	Juures-papukastiketta soijakermaan riisiä salaattia
Välipala	Soijajogurttia ja hedelmäsosetta rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. leipää, vihannesviipaleita / täytetty annos-leipä, tuoreannos)	Rieskaa tai Kasvispizzaa vihannesviipaleita hedelmälohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleita hedelmälohkot	Kaura-/soijavanukasta juurespalat	Rieskaa vihanneslohkot
Päivällinen	Kasvis-papupaellaa salaattia	Kasvis-linssisosekeittoa soijakermaan talon leipää	Kasvispihvit kastiketta perunaa salaattia	Kasviskiusausta salaattia	Pinaattikeitto soijakermaan talonleipää vihanneslohkot	TALON TAPAAN LAATIKKORUOKA	Kasvis-makaroni-pata salaattia
Iltapala	Leipää vihannesviipaleet	Leipää, vihannesviipaleet marjakeittoa	Soijajogurttia leipää	Tuorepuuroa soijajogurtista leipää	Hedelmäsmoothie soijajogurtista leipää	Sämpylä vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan marjasosetta

Vuorohoitopäiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 5 vk 36, 42, 48	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta hedelmälohkot	Sämpylä vihannesviipaleet juurespalat	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta vihanneslohkot	Soijajogurttia leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
Kasvisruoka vegaani	Hernerouheblognesea M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Kasvissosekeittoa M G K VEG luomutofu-maissilisäettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Leivonnainen	Pasta-linssi-kasvisvuoka M K VEG sämpylä salaattia lämmin kasvis	Kasvisrisotto M G K VEG sämpylä salaattia	Kasvispihvit M G K VEG vegeriisiä kastiketta salaattia	Kasvispihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Juurestarhan kasvispataa perunaa / ohraa salaattia
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Kasviskierre tai pehmeää leipää, vihannesviipaleet juurespalat	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Riisipuuroa ja marjoja	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Talon piirakka tai leipää ja hedelmäloikkoja	Leipää vihannesviipaleet
Päivällinen	Papu-kasviskastiketta juures-perunasosetta soijakermaan salaattia	Soijabolognesea tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Soijanakkikeittoa leipää talontapaan	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan	Kasvissosekeittoa soijakermaan leipää vihannesviipaleet	Kasviskuisausta soijakermaan salaattia
Iltapala	Sämpylä vihannesviipaleet hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Pinaattipannukakkua puolukkasurvosta tai leipää ja vihanneslohkot	Kauravanukasta leipää hedelmää	Puuroa mehukeittoa leipää	Soijajogurttia marjasosetta leipää, juurespalat

Vuorohoitopäiväkotien vegaaniruokalista syksy 2021
Muutokset mahdollisia

Viikko 6 Vk 37, 43,49	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamu-pala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta juurespalat	Kaurapuuroa luomuhiutaleista tai tuorepuuroa soijajogurtista ja luomuhiutaleista, pehmeää leipää, vihannesviipaleet	Mannapuuroa soijajuomaan marjasosetta	Pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää vihannesviipaleet
Kasvisruoka vegaani	Intialaista linssipataa M G K VEG soijajoguttia tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-papurisottoa M G K VEG salaattia	Kasvispyörökät M G K VEG kastiketta pehmeää leipää perunaa salaattia	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Härkäpapuruuhekastiketta M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-spagettivuokaa	Juures-soijapataa perunaa salaattia
Välipala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Hedelmäjuoma soijajogurtista, ruisleipää vihannesviipaleet	Porkkana-pannukakkua marjasurvosta	Kasvisburger	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämmroja/sämpylä, tuoreannos)	Soijajogurttia leipää hedelmää
Päivällinen	Nyhtökaura- kasvispyttipannua salaattia	Juures-linssipataa perunaa salaattia	Vegepuikot, perunasosetta soijakermaan, salaattia	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG, salaattia	Soijanakkikeittoa leipää talontapaan	Kasvispizzaa salaattia	Kasvis-linssisosekeittoa soijakermaan, rieskaa
Iltapala	Kaura-/soijavanukasta leipää	Leipää vihannesviipaleet	Ruisruutu tai sämpylä, kasvislevitettä vihannesviipaleet	Marjapuuroa marjoja	Kaura-/soijavanukasta juurespalat	Leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot	Puuroa leipää mehukeittoa