

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 1 vk 5, 11, 17	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta	Ruispuuroa luomuhiutaleista sämpylä vihanneslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	4-viljan puuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot
Kasvisruoka vegaani	Kasvis-peruna- sosevuokaa (soija) M G K VEG salaattia	Kasvis-linssisosekeittoa M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Soijajogurttia marjasosetta	Soijabolognesea M G K VEG perunaa pehmeää leipää salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG pehmeää leipää salaattia	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia
Väli-pala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Perunarieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Sämpylä vihannesviipaleet/-lohkot	Marjapuuroa marjoja	Rieskaa vihannesviipaleet/-lohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 2 vk 6, 12, 18	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamupala	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta	Kaurapuuroa luomuhiutaleista ruisleipää vihannesviipaleet hedelmälohkot	Mannavelliä soijajuomaan pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / -lohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja	Rieskaa vihannesviipaleet / -lohkot
Kasvisruoka vegaani	Kasvispihvit (soija) M G K VEG perunaa salaattia	Kasvis-peruna- sosevuokaa (soija) M G K VEG pehmeää leipää salaattia	Vegepuikot M K VEG perunaa salaattia	Kasvishernekeittoa M G K VEG vihannesviipaleet / -lohkot pehmeää leipää Soijajogurttia ja marjasurvosta	Juures-linssipataa M G K VEG tummaa pastaa salaattia
Välipala	Marjakiisseliä sämpylä vihannesviipaleet	Rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Tuorepuuroa soijajogur- tista ja luomuhiutaleista tai Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää vihannesviipaleet juurespalat	Vegepuikko-sämpylä hedelmälohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 3 vk 7, 13, 19	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamupala	Luomu 4-viljan puuroa hedelmälohkot	Kaurapuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa soija- juomaan marjoja	Soijajogurttia ja mysliä pehmeää leipää hedelmälohkot	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet /-lohkot
Kasvisruoka vegaani	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG salaattia	Juures-linssipataa M G K VEG tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Kasvis-linssisose- keittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Hedelmäsmoothie soijajuomaan	Kasvispihvit (soija) M G K VEG perunaa salaattia
Väli-pala	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Hedelmäsmoothie soija- juomaan ruisleipää vihannesviipaleet	Rieskaa juurespalat	Soijajogurttia ja marjasurvosta

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 4 vk 2, 8, 14, 20	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamupala	Luomuvehnäpuuroa marjasosetta	4-viljan puuroa luomuhiutaleista ruisleipää vihannesviipaleet/- lohkot	Ohrapuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot	Sämpylä vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet/- lohkot
Kasvisruoka vegaani	Soijanakkikastiketta M G K VEG perunaa salaattia	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG sämpylä salaattia	Hernerouhebolognesea M G K VEG perunaa salaattia	Härkiskeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG tummaa pastaa (mini- spagetti) salaattia
Välipala	Soijajogurttia ja hedelmäsosetta rieskaa	Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Tofupiiras vihanneslohkot	Soijajogurttia marjoja	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. leipää tai sämpylä, vihannesviipa- leita / täytetty annosleipä, tuoreannos)

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 5 vk 3, 9, 15, 21	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta	Vehnäpuuroa luomu- hiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää vihannesviipaleet	Ruispuuroa luomu- hiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa soijajuo- maan marjasosetta
Kasvisruoka vegaani	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Kasvishernekeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Soijajogurttia ja marja- sosetta	Bataatti-kikhernepataa M G K VEG perunaa sämpylä salaattia	Härkäpapuwokkia M G K VEG tummaa tai täysjyvä- riisiä salaattia	Falafelpyörykät (kikherne) M G K VEG perunaa salaattia
Välipala	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Sämpylä vihannesviipaleet juurespalat	Soijajogurttia ja marjasosetta	Ruisleipää vihannesviipaleet	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleet

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2019
Muutokset mahdollisia

Viikko 6 vk 4, 10, 16, 22	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta	Kaurapuuroa luomuhiuta- leista tai tuorepuuroa soija- jogurtista ja luomu- hiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Mannapuuroa soijajuomaan hedelmäsosetta	Sämpylä vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan juurespalat	Ruispuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet
Kasvisruoka vegaani	Soijabolognesea M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Bataatti-kurpitsasosekeittoa M G K VEG luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Kasvispyörökät M G K VEG / Punajuuripihvit M G K VEG pehmeää leipää perunaa, salaattia	Kasvisrisottoa (papu, kikherne) M G K VEG salaattia	Juures-soijapataa M G K VEG perunaa tai moniviljariisiä salaattia
Väli-pala	Pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet hedelmälohkot	Soijajogurttia ja marjasurvosta	Ruisleipää vihannesviipaleet /-lohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, dippikastike, leipää)