



Anna palautetta  
päiväkötiruuasta!

## Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2024 Muutokset mahdollisia

Viikko 1  
vk 32, 38, 44, 50

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta vihanneslohkot	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta juurespalat	Soijajogurttia ja marjat pehmeää leipää juurespalat	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan hedelmälohkot	Luomu 4-viljan puuroa hedelmäsosetta juureslohkot
<b>Kasvisruoka vegaani</b>	Pinaattihukaiset M G K VEG perunasosetta M G K VEG puolukkasurvosta salaattia	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG  vihannesviipaleet ruisleipää  Hedelmäsmoothie soijajogurtista M G K VEG	Mexican chili härkiksestä M G K VEG, täysjyväriisiä, pehmeää leipää salaattia	Kasvisrisottoa M G K VEG, pehmeää leipää salaattia	Kasvispyörökät kastiketta M G K VEG perunaa salaattia
<b>Välipala</b>	Pehmeää leipää marjajuomaa vihannesviipaleita hedelmälohkot	Rieskaa hummusta hedelmälohkot	Hedelmäsalaattia rieskaa, hummusta vihannesviipaleet	Marjapuuroa marjoja juurespalat	Kaura tai soijajogurttia ja hedelmäsosetta pehmeää leipää hedelmälohkot

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia. Erityisruokavaliot varmistetaan yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa. Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL Vähälaktoosinen  
K kananmunaton  
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton  
S sianlihaton  
G gluteeniton



Parempi valinta -merkki



Anna palautetta  
päiväkotiruuasta!

## Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2024 Muutokset mahdollisia

Viikko 2  
vk 33,39, 45, 51

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<b>Aamupala</b>	Luomu vehnähiutalepuuroa marjasosetta vihannesviipaleet/ lohkot	Rieskaa hummusta vihannesviipaleet juurespalat	Luomu kaurapuuroa marjoja vihannesviipaleet	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta hedelmälohkot	4-viljan puuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet
<b>Kasvisruoka vegaani</b>	Kikhernekastiketta M G K VEG Täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG ruisleipää, vihannesviipaleet  Pannukakkua, marjasurvosta	Pasta-linssi- kasvisvuoka M G K VEG ruisleipää salaattia	Kasvispihvit M G K VEG kastiketta M G N S K VEG perunaa salaattia	Soija-papupataa M G K VEG perunaa salaattia
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä ruisleipää hummusta juureslohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Pehmeää leipää hummusta tuoremehua juurespalat	Hedelmäsmoothie soijajogurtista ruisleipää vihanneslohkot	Rieskaa tai Kasvispizzaa hedelmälohkot

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia. Erityisruokavaliot varmistetaan yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa.

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL Vähälaktoosinen  
K kananmunaton  
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton  
S sianlihaton  
G gluteeniton



Parempi valinta -merkki

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Anna palautetta  
päiväkötiruuasta!

## Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2024 Muutokset mahdollisia

Viikko 3  
vk 34,40,46,52

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmälohkot	Kaura tai soijajogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta juurespalat	Luomu kaurapuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja juurespalat
<b>Kasvisruoka vegaani</b>	Kasvispihvit M G K VEG kastiketta M G K VEG perunaa M G K VEG salaattia	Kasvissosekeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipalee  Soijajogurttia ja hedelmäsosetta	Sojabolognesea M G K VEG täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-spagettivuoka M K VEG salaattia	Kasvisrisottoa M G K VEG salaattia
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa Marjoja vihanneslohkot	Omenakiisseliä pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet tuoremehua	Hedelmäsmoothie soijajogurtista ruisleipää vihannesviipaleet/ -lohkot	Talon tapaan (esim. kasvis- hedelmävati, dippikastike, täysjyvämurot)

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia. Erityisruokavaliot varmistetaan yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa.

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL Vähälaktoosinen  
K kananmunaton  
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton  
S sianlihaton  
G gluteeniton



Parempi valinta -merkki

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Anna palautetta  
päiväkotiruuasta!

## Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2024 Muutokset mahdollisia

Viikko 4  
vk 35, 41, 47

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<b>Aamupala</b>	Luomuvehänäpuuroa hedelmäsosetta juurespalat	Sämpylä juurespalat vihannesviipaleet kaakaojuoma soijajuomaan	Luomu ruishiutalepuuroa marjoja juurespalat	Luomukaurapuuroa vihanneslohkot	Maustamatonta soijajogurttia ja mysliä pehmeää leipää vihannesviipaleet
<b>Kasvisruoka vegaani</b>	Kasvispihvit M G K VEG kastiketta M G K VEG perunaa salaattia	Kasvis-perunasose- laatikkoa M G K VEG pehmeää leipää salaattia	Hernerouhe- juuresragua M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Linssi- kasviskeittoa M G K VEG  ruisleipää vihannesviipaleet Hedelmää	Härkäpapuruuhekastike M G K VEG täysjyväriisiä salaattia
<b>Välipala</b>	Kaura tai soijajogurttia, hedelmäsosetta pehmeää leipää vihannesviipaleita hedelmää	Riisipuuroa marjoja juurespalat	Kasviskierre tai pehmeää leipää, vihannesviipaleet juurespalat	Porkkana- pannukakkua marjasurvosta-, juurespalat	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää hummusta vihannesviipaleita

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia. Erityisruokavaliot varmistetaan yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa.

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL Vähälaktoosinen  
K kananmunaton  
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton  
S sianlihaton  
G gluteeniton



Parempi valinta -merkki



Anna palautetta  
päiväkötiruusta!

## Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2024 Muutokset mahdollisia

Viikko 5  
vk 36,42, 48

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Rieskaa kasvislevitettä vihannesviipaleet tuoremehua	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmälohkot vihanneslohkot	Soijajogurttia hedelmäsosetta pehmeää leipää juurespalat	Luomu ruishiutalepuuroa juurespalat hedelmälohkot
<b>Kasvisruoka vegaani</b>	Kasvispyörökät M G K VEG kastiketta M G K VEG perunasosetta M G K VEG salaattia	Kasvis-spagettivuokaa M G K VEG pehmeää leipää salaattia	Hernerouhebolognesea M G K VEG tummaa pastaa salaattia	Bataatti-perunasosekeittoa M K VEG vihannesviipaleet ruisleipää  Talon leivonnainen M K VEG	Kasvis-perunasose- laatikkoa M G K VEG salaattia
<b>Välipala</b>	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää vihannesviipaleet	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Marjasmoothie soijajogurtista pehmeää leipää juureslohkot	Rieskaa kasvislevitettä juurespalat	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia. Erityisruokavaliot varmistetaan yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa.

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL Vähälaktoosinen  
K kananmunaton  
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton  
S sianlihaton  
G gluteeniton



Parempi valinta -merkki

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki



Anna palautetta  
päiväkötiruuasta!

## Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2024 Muutokset mahdollisia

Viikko 6  
vk 37,43, 49

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa juurespalat	Luomu kaurapuuroa marjat vihanneslohkot	Pehmeää leipää kasvislevitettä tuoremehua vihannesviipaleet	4-viljan velliä luomuhiutaleista soijajuomaan pehmeää leipää vihanneslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta juurespalat
<b>Kasvisruoka vegaani</b>	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG täysjyväriisiä salaattia	Pasta-linssi-kasvisvuokaa M G K VEG salaattia	Kasvispihvit M G K VEG aurinkoista porkkanakastiketta M G K VEG perunaa salaattia pehmeää leipää	Bataatti-perunasosekeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Hedelmää	Soijanakkikastiketta M G K VEG perunaa salaattia
<b>Välipala</b>	Hedelmäpuuroa vihanneslohkot	Talon tapaan (esim. leipää/ täytetty annosleipä, tuoreannos)	Marjakiisseliä ruisleipää hummusta juurespalat	Rieskaa kasvislevitettä hedelmälohkot	Hedelmäjuoma soijajogurtista, pehmeää leipää juureslohkot

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia. Erityisruokavaliot varmistetaan yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa.

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton  
L laktoositon  
VL Vähälaktoosinen  
K kananmunaton  
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton  
S sianlihaton  
G gluteeniton



Parempi valinta -merkki

Helsinki  
Helsingfors

Palvelukeskus  
Helsinki