



Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Päiväkotien vegaaniruokavalion perusruokalista syksy 2026. Muutokset mahdollisia.

vk 36, 42,48

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmää	Soija- tai kaurajogurttia marjoja pehmeää leipää vihanneksia	Luomuohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta juurespalat	Ruisleipää kasvisviipaleita leivälle kaakao soijajuomaan hedelmää	Luomu 4-viljan puuroa hedelmäsosetta juurespalat
Lounas	Pasta-linssi-kasvisvuokaa M G K VEG	Pinaattipannukakkua M G K VEG perunasosetta M G K VEG puolukkasurvosta	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG ruisleipää soija- tai kaurajogurttia	Härkischiliä Mexican M G K VEG täysjyväriisiä pehmeää leipää	Linssibataattimurekepihvi M G K VEG perunat kastiketta
Välipala	Smoothie ruisleipää kikhernelevitettä vihanneksia	Riisipiirakka/ perunarieskaa kasvisviipaleita leivälle hedelmää	Hedelmäsalaattia perunarieskaa kasvisviipaleita leivälle vihanneksia	Mansikkapuuroa marjoja juurespalat	Soija- tai kaurajogurttia pehmeää leipää vihanneksia

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia (lounaalla salaatti/tuorepalat), M ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat Luomuun - L ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. VL Erytisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön K kanssa. VEG

M maidoton
L laktoositon
VL Vähälaktoosinen
K kananmunaton
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton
S sianlihaton
G gluteeniton (voi sisältää
gluteenitonta kauraa)

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki



Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Päiväkotien vegaaniruokavalion perusruokalista syksy 2026. Muutokset mahdollisia.

vk 37, 43, 49	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomukaurahiutalepuuroa marjasosetta hedelmää	Luomuruishiutalepuuroa hedelmäsosetta juurespalat	4-viljan luomuhiutalevelliä soijajuomaan pehmeää leipää hedelmää	Sämpylä kasviksia leivälle mansikkakeittoa juurespalat	Soija- tai kaurajogurttia marjoja pehmeää leipää vihannespalat
Lounas	Soija-papupataa M G K VEG täysjyväriisiä	Kasvispihvit M G K VEG kastiketta perunat	Spagetti-kasvisvuokaa M G K VEG	Bataatti-maissikeittoa M G K VEG pehmeää leipää hedelmää	Hernerouhe- juuresragua M G K VEG pastaa
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää kikhernelevitettä juurespalat	Aprikoosipuuroa hedelmää	Pehmeää leipää kasvisviipaleita leivälle täysmehua vihanneksia	Soija- tai kaurajogurttia hedelmäsosetta ruisleipää vihanneksia	Mehukeittoa pehmeää leipää kikhernelevitettä juurespalat

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia (lounaalla salaatti/tuorepalat), M ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun - L ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. VL Erytisyruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön K kanssa. VEG

M maidoton
L laktoositon
VL Vähälaktoosinen
K kananmunaton
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton
S sianlihaton
G gluteeniton (voi sisältää
gluteenitonta kauraa)



Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Päiväkotien vegaaniruokavalion perusruokalista syksy 2026. Muutokset mahdollisia.

vk 38, 44, 50	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomuohrahiutalepuuroa hedelmää	Soija- tai kaurajogurttia marjasosetta pehmeää leipää juureslohkot	Luomuruishiutalepuuroa hedelmäsosetta juurespalat	Luomukaurapuuroa hedelmää vihannesviipaleet	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja juurespalat
Lounas	Kasviskiusausta M G N S K VEG	Linssi-kasvissosekeittoa M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet soija- tai kaurajogurttia	Bataatti-falafelpyörykät M G K VEG perunasosetta M G K VEG	Kasvis-spagettivuokaa M K VEG pehmeää leipää	Butter tofua M G K VEG täysjyväriisiä
Välipala	Omenakiisseliä pehmeää leipää kikhernelevitettä vihanneksia	Mangopuuroa hedelmää	Perunarieskaa kasvisviipaleita täysmehua vihannesviipaleet	Soija- tai kaurajogurttia pehmeää leipää juurespalat	Pehmeää leipää kasvisviipaleita hedelmänektaria vihanneksia

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia (lounaalla salaatti/tuorepalat), M ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun - L ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. VL Erytisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön K kanssa. VEG

M maidoton
L laktoositon
VL Vähälaktoosinen
K kananmunaton
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton
S sianlihaton
G gluteeniton (voi sisältää
gluteenitonta kauraa)

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki



Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Päiväkotien vegaaniruokavalion perusruokalista syksy 2026. Muutokset mahdollisia.

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
vk 33, 39, 45, 51					
Aamupala	Luomuvehnnähiutalepuuroa hedelmäsosetta juurespalat	Ruisleipää kikhernelevitettä kaakao soijajuomaan hedelmää	Luomuruishiutalepuuroa marjoja juurespalat	Velliä soija- tai kaurajuomaan hedelmää vihanneksia	Soija- tai kaurajogurttia mysliä pehmeää leipää vihanneksia
Lounas	Kikhernekastiketta M G K VEG perunat	Napolin-tofukiusausta M G K VEG pehmeää leipää	Härkäpapupihvit M G K VEG kastiketta perunat	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG ruisleipää banaanipannukakkua M G K VEG marjasurvosta	Härkis-maissikastiketta M G K VEG täysjyväriisiä
Välipala	Soija- tai kaurajogurttia/ smoothie pehmeää leipää vihanneksia	Riisi-omenapuuroa M G K VEG marjoja juurespalat	Pehmeää leipää kasvisviipaleita leivälle täysmehua hedelmää	Riisipiirakka/ perunarieskaa kasvisviipaleita hedelmää	Mangokiisseliä ruisleipää kasvisviipaleita leivälle juurespalat

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia (lounaalla salaatti/tuorepalat), M ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat Luomuun - L ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. VL Erytisyruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön K kanssa. VEG

M maidoton
L laktoositon
VL Vähälaktoosinen
K kananmunaton
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton
S sianlihaton
G gluteeniton (voi sisältää
gluteenitonta kauraa)

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki



Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Päiväkotien vegaaniruokavalion perusruokalista syksy 2026. Muutokset mahdollisia.

vk 34, 40, 46, 52

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta vihanneksia	Sämpylä kikhernelevitettä täysmehua hedelmää	Luomu 4-viljan puuroa hedelmää juurespalat	Luomuruishiutalepuuroa juurespalat hedelmälohkot	Luomuohrahiutale- puuroa marjoja hedelmää
Lounas	Spagetti-kasvisvuokaa M G K VEG	Pinaattikeittoa M G K VEG pehmeää leipä leivonnainen	Kasvisnakkikastiketta M G K VEG/ kasvisnakit perunat/ perunasosetta M G K VEG	Pasta-linssi-kasvisvuokaa M G K VEG pehmeää leipää	Paprika-papupihvit M G K VEG Italialaista tomaattikastiketta M G K VEG perunasosetta M G K VEG
Välipala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää kikhernelevitettä juurespalat	Riisi-omenapuuroa M G K VEG marjasosetta juurespalat	Soija- tai kaurajogurttia hedelmäsosetta pehmeää leipää juurespalat	Perunarieskaa kasvisviipaleita leivälle tuoremehua juureslohkot	Soija- tai kaurajogurttia pehmeää leipää vihanneksia

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia (lounaalla salaatti/tuorepalat), M
ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat Luomuun - L
ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. VL
Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön K
kanssa. VEG vegaaniruokavalio

M maidoton
L laktoositon
VL Vähälaktoosinen
K kananmunaton
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton
S sianlihaton
G gluteeniton (voi sisältää
gluteenitonta kauraa)

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki



Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Päiväkotien vegaaniruokavalion perusruokalista syksy 2026. Muutokset mahdollisia.

vk 35, 41, 47, 53	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomuohrahiutalepuuroa hedelmäsosetta juurespalat	Pehmeää leipää kasvisviipaleita leivälle täysmehua vihanneksia	Luomuvehänähiutale- puuroa marjoja hedelmää	4-viljan velliä luomuhiutaleista soijajuomaan pehmeää leipää juureksia	Luomukaurapuuroa hedelmää vihanneksia
Lounas	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG täysjyväriisiä	Kasviskiusausta M G N S K VEG	Värikkäät kasvispihvit/ Vegenopat M G K VEG perunasosetta M G K VEG porkkanakastiketta M G K VEG pehmeää leipää	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG ruisleipää hedelmää	Hernerouhebolognesea M G K VEG pastaa
Välipala	Smoothie pehmeää leipää vihanneksia	Mustaherukkapuuroa marjoja juurespalat	Marjakiisseliä pehmeää leipää kikhernelevitettä vihanneksia	Banaanipannukakkua M G K VEG marjasurvosta vihanneksia	Talon tapaan VEG

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia (lounaalla salaatti/tuorepalat), M ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaatt luomuun - L ohjelman tasolla 4. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. VL Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön K kanssa. VEG vegaaniruokavalio

M maidoton
L laktoositon
VL Vähälaktoosinen
K kananmunaton
VEG vegaaniruokavalio

N naudanlihaton
S sianlihaton
G gluteeniton (voi sisältää
gluteenitonta kauraa)