



Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Päiväkotien vegaaniruokalista syksy 2025. Muutokset mahdollisia.

Viikko 1
vk 34, 40, 46, 52

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmää vihanneksia	Luomu ohrahiutale- puuroa banaanisosetta vihanneksia	Soija- tai kaurajogurttia marjoja moniviljaleipää juurespalat	Ruisleipää kasvisviipaleita leivälle kaakao soijajuomaan vihanneksia	Luomu 4-viljan puuroa päärynäsosetta juurespalat
Lounas	Pinaattipannukakkua perunasosetta puolukkasurvosta	Kikherne-kookoskeittoa ruisleipää soija- tai kaurajogurttia ja hedelmäsosetta	Pasta-linssi-kasvisvuokaa	Härkischiliä Mexican täysjyväriisiä täysjyväleipää	Bataatti-falafelpyörykät perunat kastiketta
Välipala	Moniviljaleipää kasvisviipaleita leivälle soija- tai kaurajogurttia juurespalat	Porkkanapiirakka kasvisviipaleita leivälle hedelmää	Hedelmäsalaattia perunarieskaa kikhernelevitettä vihanneksia	Mansikkapuuroa marjoja juurespalat	Soija- tai kaurajogurttia ja hedelmäsosetta vaaleaa leipää hedelmää

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön kanssa.

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 vegaaniruokalista syksy 2025. Muutokset mahdollisia.

Viikko 2
vk 35, 41, 47

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomu vehnähiutalepuuroa marjasosetta vihanneksia	Rieskaa/maidoton riisipiirakka kasvisviipaleita leivälle tai kikhernelevitettä vihanneksia juurespalat	Luomu kaurapuuroa marjoja vihanneksia	Luomu ruishiutalepuuroa päärynäsosetta juurespalat	4-viljan luomuhiutalevelliä soijajuomaan täysjyväleipää vihanneksia
Lounas	Kikhernekastiketta tummaa pastaa ketsuppia	Kasvis-hernekeittoa sinappia moniviljaleipää banaanipannukakku marjasurvosta	Spagetti-kasvisvuokaa ketsuppia	Paprika-papupihvit kastiketta perunat	Soija-papupataa perunat ruisleipää
Välipala	Marjakiisseliä ruisleipää kikhernelevitettä juurespalat	Aprikoosipuuroa hedelmää	Moniviljasämpylää kasvisviipaleita leivälle appelsiinitäysmehua juurespalat	Hedelmäsmoothie soija- tai kaurajuomasta ruisleipää hedelmää	Kasvispizzaleipänen vihanneksia tai perunarieskaa kasvisviipaleita leivälle

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön kanssa.

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 vegaaniruokalista syksy 2025. Muutokset mahdollisia.

Viikko 3
vk 36, 42, 48

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmää	Marjasmoothie soija- tai kaurajuomasta kauraleipää juurespalat	Luomu ruishiutalepuuroa omenasosetta juurespalat	Luomu kaurapuuroa vihanneksia juurespalat	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja juurespalat
Lounas	Härkäpapupihvit kastiketta perunat	Linssi-kasvissosekeittoa moniviljaleipää kasvisviipaleita leivälle soija- tai kaurajogurttia ja hedelmäsosetta	Butter tofua täysjyväriisiä	Kasvis-spagettivuokaa vaaleaa leipää ketsuppia	Kasvisrisottoa
Välipala	Mustaherukkapuuroa marjoja vihanneksia	Omenakiisseliä kauraleipää kasvisviipaleita leivälle hedelmää	Kauraleipää kasvisviipaleita leivälle vihanneksia appelsiinitäysmehua	Soija- tai kaurajogurttia ja hedelmäsosetta ruisleipää hedelmää	Talon tapaan (esim. kasvis- hedelmävat, dippikastike, kauramuroja)

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön kanssa.

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 vegaaniruokalista syksy 2025. Muutokset mahdollisia.

Viikko 4
vk 37, 43, 49

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomuvehnnähiutalepuuroa omenasosetta juurespalat	Moniviljasämpylä kasvisviipaleita leivälle kaakao soijajuomaan vihanneksia	Luomu ruishiutalepuuroa marjoja juurespalat	Luomukaurapuuroa vihanneksia	Soija- tai kaurajogurttia hedelmämysliä sämpylä vihanneksia
Lounas	Paprika-papupihvit kastiketta perunat	Kasvis-perunasoselaatikka täysjyväleipää	Hernerouhe- juuresragua tummaa pastaa ketsuppia	Linssi- kasviskeittoa ruisleipää omenaa	Härkäpapurouhekastiketta täysjyväriisiä
Välipala	Soija- tai kaurajogurttia ja hedelmäsosetta moniviljaleipä vihanneksia	Riisi-omenapuuroa marjoja juurespalat	Rieskaa/maidoton riisipiirakka kasvisviipaleita leivälle ananastäysmehua	Banaanipannukakkua marjasurvosta juurespalat	Mangokiisseliä ruisleipää kikhernelevitettä hedelmää

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön kanssa.

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 vegaaniruokalista syksy 2025. Muutokset mahdollisia.

Viikko 5
vk 32, 38, 44, 50

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomukaurapuuroa persikkasosetta vihanneksia	Luomuohrahiutale- puuroa hedelmää juurespalat	Soija- tai kaurajogurttia päärynäsosetta täysjyväleipää juurespalat	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmää vihanneksia	Sämpylä kasvisviipaleita leivälle appelsiinitäysmehua vihanneksia
Lounas	Kvinoa-kasvispihvi italialainen tomaattikastike Perunasose	Pasta-linssi-kasvisvuokaa ketsuppia moniviljaleipää	Hernerouhe bolognesea tummaa pastaa ketsuppia	Peruna-bataattisosekeittoa ruisleipää vihannesviipaleita leivälle marjapiirakkaa	Kasvis- perunasoselaatikkaa tai Kasvisrisotto
Välipala	Marjasmoothie kasvijuumasta moniviljasämpylä juurespalat	Riisi-omenapuuro marjasosetta juurespalat	Hedelmäsalaattia moniviljaleipää vihanneksia kikhernelevitettä	Perunarieskaa kasvisviipaleita leivälle tai kikhernelevitettä hedelmää ananastäysmehua	Soija- tai kaurajogurttia marjasosetta kauraleipää juurespalat

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön kanssa.

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 vegaaniruokalista syksy 2025. Muutokset mahdollisia.

Viikko 6
vk 33,39, 45, 51

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa juurespalat	Luomukaurapuuroa marjoja vihanneksia	Luomuvehnähiutale- puuroa omenasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista soijajuomaan vaaleaa leipää vihanneksia	Täysjyväleipää kasvisviipaleita leivälle ananastäysmehua vihanneksia
Lounas	Kasviskormaa luomutofulla täysjyväriisiä	Spagetti-kasvisvuokaa ketsuppia	Kasvis-papupihvit perunat kastiketta moniviljaleipää	Linssi-kasvissosekeittoa ruisleipää hedelmää	Soijanakkikastiketta perunat
Välipala	Mangopuuroa hedelmää juurespalat	Talon tapaan	Marjakiisseliä ruisleipää kikhernelevitettä juurespalat	Rieskaa / maidoton riisipiirakka kasvisviipaleita leivälle hedelmää	Hedelmäjuomaa soija- tai kaurajuomasta ruisleipää juurespalat

Aterioilla on lisäksi tarjolla tuoreita kasviksia, ruokajuomaa, näkkileipää ja margariinia. Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Erityisruokavaliot käydään aina läpi yhdessä keittiö- ja kasvatushenkilöstön kanssa.

M maidoton
L laktoositon
VL Vähälaktoosinen
K kananmunaton
VEG vegaaniruokavalio

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

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki