



Kahden viikon ruokalistasuunnitelma pääaterioille

- Päivän lämpimistä aterioista on 2-3 vaihtoehtoa, jotka voi tehdä itse valmistaen tai osan voi tarjota myös valmisruokina.
- Samaa ruokaa voi syödä useammalla kerralla, jos ruokaa jää tähteeksi. Ohjeet ovat tarkoitettu noin neljälle hengelle.
- Kaikki suunnitelmassa olevat ruoat ovat suhteellisen edullisia ja helppoja valmistaa. Useimpiin ruokiin löytyy ohjeet erillisestä ruokaohjevihkosta. Osa ruoista on merkitty v-merkinnällä, joka tarkoittaa valmisruokaa. Halutessanne, voitte tehdä nämä ruoat myös itse.
- Tarvittavan pääruoan lisäkkeen voi valita itse oman maun mukaan.
 - Pasta ja riisi on hyvä valita täysjyväisinä tai tummina.
 - Muita vaihtoehtoja lisäkkeiksi ovat esimerkiksi keitetyt perunat, peruna- tai juuresmuusi, veneperunat, uunibataatti, ohrasuurimot, kvinoa tai erilaiset viljaseokset kuten riisi-kauraseos.
- Aterioille on annettu ehdotus kasvislisäkkeestä. Sinällään ei ole väliä mitä kasvista ruoan kanssa syö, pääasia on, että kasviksia on jossakin muodossa aterioilla mukana! Myös pakastekasvikset käyvät erinomaisen hyvin kasvislisäkkeenä. Ne kypsyvät höyrykattilan yläosassa samalla, kun alaosassa keittää esim. perunaa.
- Pääruoan lisäkkeen ja kasvislisäkkeen vaihtelevuus lisäävät syömisen monipuolisuutta.
- Monipuoliseen ateriaan sisältyy myös täysjyväleipä kasvimargariinilla voideltuna (rasvaa ≥ 60 %) ja ruokajuomana vesi, rasvaton maito tai piimä. Salaatin kanssa tarjoillaan salaatinkastiketta tai öljyä.



Viikko 1

	Lounas	Päivällinen
Ma	Broilerijauheliha-keitto Kana-kasviskeitto	Pinaattiletut ^v Veriletut ^v Ruokaisa pannukakku
Kasvis- lisäke	Kasvispalat tai vesimeloni	Kasvispalat
Ti	Makaronilaatikko Härkislaatikko	Ruokaisa salaatti Kasvispyörökät ^v tai kasvispihvit ^v
Kasvis- lisäke	Valkokaaliraaste ananaksella ja appelsiinilla	Kurkku- tai tomaattiviipaleet leivälle
Ke	Mantelikala Kalapyörökät tai kalamurekepihvit	Hernekeitto ^v Pinaattikeitto Kasvissosekeitto
Kasvis- lisäke	Porkkana-päärynäraaste	
To	Paistettu broilerfile Kaalilaatikko	Kahden kalan kalakeitto Lohiseljanka
Kasvis- lisäke	Vihersalaatti	Kasvispalat tai melonia
Pe	Jauhelihatomaattikastike Soijabolognese	Tortillat Pitsa Itse tehty hampurilainen
Kasvis- lisäke	Porkkana-kaaliraaste ananaksella	Viher- tai jäävuorisalaatti
La	Broilerijauhelihalatikko Lihapullat tai jauhelihapihvi	Tonnikala-riisisalaatti Broileri-pastasalaatti
Kasvis- lisäke	Jäävuori-melonisalaatti	Kurkkua ja tomaattia leivän päällä
Su	Uunilohi Mantelikala	Broileririsotto Hedelmäinen broilerikastike
Kasvis- lisäke	Uunijuurekset	Jäävuorisalaatti



Viikko 2

	Lounas	Päivällinen
Ma	Paistetut muikut/silakat Lohiseljanka	Pinaattikeitto Linsseikeitto Kurpitsakeitto
Kasvis- lisäke	Porkkanaraaste mandariinilla	Hedelmä
Ti	Kinkkukiusaus Härkäpapuruhe- porkkanapihvit	Jauheliha-keitto Jauheliha-pastakeitto Lohiseljanka
Kasvis- lisäke	Jäävuori-melonisalaatti	Kurkku- tai paprikaviipaleet leivälle
Ke	Pinaatti-lehtikaalilasagne Tonnikalalasangne Broileripastavuoka	Nakkikeitto Maksalaatikko ^v Kananugetit
Kasvis- lisäke	Vihersalaatti	Kasvispalat tai hedelmä
To	Jauhelihaperunasuikalelaatikko Nopea chili con carne	Tonnikalakastike Täytetyt paprikat
Kasvis- lisäke	Kasvispalat	Porkkanaraaste appelsiinilla
Pe	Omenainen kalkkunakastike Jauhelihaperunasoselaatikko	Broilerinuudelipannu Broilerinuudeli-keitto
Kasvis- lisäke	Punakaali-herukkaraaste	Hedelmä
La	Persikkainen Broileririisivuoka Broilerinkoivet uunissa	Currykalaa Banaanin kanssa Kirjolahilaatikko
Kasvis- lisäke	Kaaligratiini	Porkkanaraaste ananaksella
Su	Juureksilla höystetty karjalanpaisti Possu-kasviswokki	Riisipuuro Uuniohrapuuro
Kasvis- lisäke	Valkokaaliraaste ananaksella ja persimonilla	Kasvispalat



OMA SUUNNITELMA

	Lounas	Päivällinen
Ma		
Kasvis- lisäke		
Ti		
Kasvis- lisäke		
Ke		
Kasvis- lisäke		
To		
Kasvis- lisäke		
Pe		
Kasvis- lisäke		
La		
Kasvis- lisäke		
Su		
Kasvis- lisäke		