

Viikko 1

Gluteeniton ruokalista lapsiperheelle

Maanantai

Lounas

Broileripihvit
Keitetyt perunat
tai

paistinperunat

Currykermaviili-
kastike

Päivällinen

Pinaattikeitto
Kananmunia
Aurinkoiset
kaurapalat

Paista edellisenä päivänä keitetyt perunat paistinperunoiksi paistinpannalla ruokaöljyssä.

Tiistai

Lounas

Pinaattikeitto
Kananmunia
Aurinkoiset
kaurapalat

Päivällinen

Makaronilaatikko

Viikon ruoat noin 23 eurolla

- Viikon raaka-aineiden hinta on keskimäärin 23 e/hlö (hinnat poimittu 2/2023).
- Hinnan laskennassa on käytetty aikuiselle tarkoitettuja annoskokoja.
- Yhden annoksen hinta on keskimäärin 1,70 euroa.
- Hintoihin on laskettu mukaan kasvislisäke, rasvaton ruokajuoma, valmis leipä ja levite. Keittopäivinä on itseleivottu leipä.

Ruokalistalla edellisen päivän päivällinen on seuraavan päivän lounas tai toisinpäin. Lapsen on ajateltu syövän lounaan päivähoitossa tai koulussa. Lounas on aikuisen/aikuisten lounas.

Keskiviikko

Lounas

Makaronilaatikko

Päivällinen

Nakkikastike
Keitetyt perunat

Torstai

Lounas

Nakkikastike
Keitetyt perunat

Päivällinen

Kasvissosekeitto
Rasvaton raejuustoa tai keitettyjä kananmunia

Krutongit

Kaurasämpylät

Krutongit valmistuvat helposti gluteenittomasta leivästä. Valmista krutonkeja leivästä, jotka ovat menossa hävikkiin.

Perjantai

Lounas

Kasvissosekeitto
Rasvaton raejuustoa tai keitettyjä kananmunia
Krutongit
Kaurasämpylät

Päivällinen

Chili con tai sin carne: liha, kana tai kasvis

Keitetty täysjyväriisi

Perjantain chili con/sin carne sopii hyvin tortillan täytteeksi, jos sitä on jäänyt kaappiin.

Lauantai

Lounas

Chili con tai sin carne: liha, kana tai kasvis

Keitetty täysjyväriisi

Herkkupäivällinen

Kauratortillaletut: kasvis-, broilerin-
jauheliha- tai naudanjauhe-
lihatäyte

Tomaattia, paprikaa ja salaattia pilkottuna tai paistettuja kasviksia

Salsakastike

Valkosipulikastike

Sunnuntai

Lounas

Kalapuikot
Perunasose

Päivällinen

Riisipuuro
Marjakiisseli

*Huomioi sato-
kausi kasvien
valinnassa
tortillan täyt-
teeksi!*



Viikko 2

Gluteeniton ruokalista lapsiperheelle

Maanantai

Lounas

Kalapuikot

Perunasose

Päivällinen

Jauhelihakastike
Keitetty tumma
makaroni

Tiistai

Lounas

Jauhelihakastike
Keitetty tumma
makaroni

Päivällinen

Kanakeitto
Perunarieska tai
itseleivottu leipä

Keskiviikko

Lounas

Kanakeitto
Perunarieska tai
itseleivottu leipä

Päivällinen

Lasagnette:
kasvis, broilerin-
tai naudanjauhe-
liha

Torstai

Lounas

Lasagnette:
kasvis, broilerin-
tai naudanjauhe-
liha

Päivällinen

Lihapyörökät
Ruskeakastike
Keitetyt perunat

Perjantai

Lounas

Lihapyörökät
Ruskeakastike
Keitetyt perunat

Päivällinen

Kasviskiusaus

Lauantai

Lounas

Kasviskiusaus

Herkku- päivällinen

Nopeat kana- tai
tofupalat uunissa
Lohkoperunat tai
paistinperunat
Currykermaviili-
kastike

Sunnuntai

Lounas

Kalakeitto
Kaurasämpylät

Päivällinen

Broilerikaura-
vuoka tai
broileririisivuoka

Valmista tiistain
päivälliselle
perunasoseen lo-
pusta herkullisia
perunarieskoja.

Arkiruokaa edullisesti ja terveellisesti

- Hyödynnä edelliseltä päivältä jääneitä ruokia seuraavien päivien ruokiin.
- Viikonloppuina voi myös hieman herkutella. Herkkuruokia ei ole tarkoitus syödä kuitenkaan jokaisena arkipäivänä.
- Leivo gluteenitonta leipää mahdollisimman paljon itse. Leivästä muodostuu suuri rahallinen säästö ruokakustannuksissa.
- Katso vinkkejä mahdollisimman edulliseen ja terveelliseen gluteenittomaan arkeen:
keliakialiitto.fi/gluteenitonta-arkiruokaa

Paista perjantailta
yli jääneet keitetyt
perunat paistinpan-
nalla ruokaöljyssä
paistinperunoiksi.

Katso ruokaohjeet: keliakialiitto.fi/reseptit

Viikko 3

Gluteeniton ruokalista lapsiperheelle

Maanantai

Lounas

Broilerikaura-
vuoka tai
broileririisivuoka

Päivällinen

Jauhelihakeitto
Kaurapalat

Tiistai

Lounas

Jauhelihakeitto
Kaurapalat

Päivällinen

Soijapyörykkä
Tomaattikastike
Keitetty tumma
makaroni

Keskiviikko

Lounas

Soijapyörykkä
Tomaattikastike
Keitetty tumma
makaroni

Päivällinen

Kananmuna-
kasviswokki
Keitetty täysjyvä-
riisi tai gluteeni-
ton nuudeli

Torstai

Lounas

Kananmuna-
kasviswokki
Keitetty täysjyvä-
riisi tai gluteeni-
ton nuudeli

Päivällinen

Nakkikeitto
Punajuuri-
sämpylät

Perjantai

Lounas

Nakkikeitto
Punajuuri-
sämpylät

Päivällinen

Munakasrulla
kasvis-, broilerin-
liha- tai naudan-
lihatäytteellä

Lauantai

Lounas

Mantelikala
Perunasose

Herkku- päivällinen

Pizza oman
maun mukaan:
jauheliha, kasvis
tai kana

Sunnuntai

Lounas

Broileripihvit
Keitetyt perunat
Currykermaviili-
kastike

Päivällinen

Mantelikala
Perunasose

Paista jauhelihaa kerralla enemmän ja laita pakastimeen. Valmiiksi paistettua jauhelihaa on helppo käyttää ruoanvalmistuksessa.

Tähän wokkiin voit käyttää kaikki jääkaappiin jääneet kasvien ja juuren loput. Kananmunan voi korvata halutessaan jollain toisella proteiinilla.

Pizzaan kannattaa raastaa jääkaappiin jääneet juustot. Kuivuneet juustopalat voi myös raastaa, pakastaa ja käyttää ruoanvalmistuksessa.

Tee perunasoseen lopusta iltapalaksi perunarieskoja.