

Viikko 1

Gluteeniton ruokalista aikuisille

Maanantai

Lounas

Broileripihvit
Keitetyt perunat
Currykermaviili-
kastike

Päivällinen

Pinaattikeitto
Keitetty kanan-
muna
Tattarilese-
sämpylät

Tiistai

Lounas

Pinaattikeitto
Keitetty
kananmuna
Tattarilese-
sämpylät

Päivällinen

Onepot-pata
kanasta, soija-
suikaleesta tai
soijarouheesta

*Valmista sunnun-
taina tai maanan-
taina jääkaappiin
ja laita se uuniin
kotiin tullessasi.*

Keskiviikko

Lounas

Onepot-pata
kanasta, soija-
suikaleesta tai
soijarouheesta

Päivällinen

Nakkikeitto
Kaurapalat

Torstai

Lounas

Nakkikeitto
Kaurapalat

Päivällinen

Chili con tai sin
carne: liha, kana
tai kasvis
Keitetty
täysjyväriisi

Perjantai

Lounas

Chili con tai sin
carne: liha, kana
tai kasvis

Keitetty
täysjyväriisi

Päivällinen

Suolainen
piirakka: kaali-,
jauheliha- tai
linssitäytteellä

*Torstain/perjan-
tain chili con/sin
carne sopii hyvin
tortillan täyt-
teeksi, jos sitä on
jäänyt kaappiin.*

Lauantai

Lounas

Suolainen
piirakka: kaali-,
jauheliha- tai
linssitäytteellä

Päivällinen

Kauratortillaletut:
kasvis-, broilerin-
jauheliha- tai nau-
danjauhelihatäyte

Tomaattia, paprikaa
ja salaattia pilkot-
tuna tai paistettuja
kasviksia

Salsakastike

Valkosipulikastike

Sunnuntai

Möhäinen lounas

Mantelikala
Perunasose

Päivällinen

Lauantain
ruokia

*Tee perunasoseen
lopusta iltapalaksi
perunarieskoja.*

Viikon ruoat noin 22 eurolla

- Viikon raaka-aineiden hinta on keskimäärin 22 euroa (hinnat on poimittu 2/2023).
- Yhden annoksen hinta on keskimäärin 1,60 euroa.
- Hintoihin on laskettu mukaan kasvislisäke, rasvaton ruokajuoma, leipä (valmis leipä) ja levite.
- Keittopäivinä on itseleivottu leipä.

Ruokalistalla edellisen päivän päivällinen on aina seuraavan päivän lounas. Valmista ruokaa kerralla enemmän ja syö samaa ruokaa useampana päivänä.

Katso ruokaohjeet: keliakialiitto.fi/reseptit

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

Viikko 2

Gluteeniton ruokalista aikuisille

Maanantai

Lounas

Mantelikala
Perunasose

Päivällinen

Kasviskiusaus

Tiistai

Lounas

Kasviskiusaus

Päivällinen

Broilerinjauhe-
lihakeitto

Perunarieskat
tai itseleivotut
sämpylät

Keskiviikko

Lounas

Broilerinjauhe-
lihakeitto
Perunarieskat
tai itseleivotut
sämpylät

Päivällinen

Lasagnette:
kasvis, broilerin-
tai naudanjauhe-
liha

Torstai

Lounas

Lasagnette:
kasvis, broilerin-
tai naudanjauhe-
liha

Päivällinen

Jauhelihakastike
Keitetyt perunat

Perjantai

Lounas

Jauhelihakastike
Keitetyt perunat

Päivällinen

Kanaperuna-
salaatti
Kaurapalat tai
itseleivotut
sämpylät

Lauantai

Lounas

Kanaperuna-
salaatti

Kaurapalat tai
itseleivotut
sämpylät

Päivällinen

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

Sunnuntai

Lounas

Kalakeitto
Kaurasämpylät

Päivällinen

Broilerikaura-
vuoka tai
broileririisivuoka

Valitse kasvikset kiusaukseen sato-
kauden mukaan.
Pakastekasvikset
ovat helppo, ter-
veellinen ja
edullinen valinta.

Jos broilerinjauhe-
lihaa jää yli keittoa
valmistaessa, pais-
ta koko jauheliha
ja pakasta. Käytä
kypsä jauheliha
lauantain muna-
kasrullan täyttee-
seen.

Edullista ja terveellistä arkiruokaa

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

Käytä ylijääneet
keitetyt perunat
kanaperuna-
salaattiin tai
keitä jo edellisenä
päivänä kerralla
enemmän peru-
noita.

Kanaperunasalaatin kanasuikaleet voi korvata samalla määrällä jotain muuta proteiinia, esimerkiksi lihapullilla, broileripihvillä tai soijasuikaleilla.

Valmista tarvit-
taessa riittävästi
myös maanantain
lounaalle.

Katso ruokaohjeet: keliakialiitto.fi/reseptit

Viikko 3

Gluteeniton ruokalista aikuisille

Maanantai

Lounas

Kalakeitto
Kurasämpylät
tai

Broilerikaura-
vuoka tai broileri-
riisivuoka

Päivällinen

Jauhelihakeitto
Kaurapalat

Tiistai

Lounas

Jauhelihakeitto
Kaurapalat

Päivällinen

Soijapyörökät
Lohkoperunat
uunissa

Keskiviikko

Lounas

Soijapyörökät
Lohkoperunat
uunissa

Päivällinen

Kalapuikot
Perunasose
Tillikermaviili-
kastike

Torstai

Lounas

Kalapuikot
Perunasose
Tillikermaviili-
kastike

Päivällinen

Nakkikeitto
Perunarieska

Perjantai

Lounas

Nakkikeitto
Aurinkoiset
kaurapalat

Päivällinen

Makaronilaatikko

Lauantai

Lounas

Makaronilaatikko

Päivällinen

Pizza oman
maun mukaan:
jauheliha, kasvis
tai kana

Sunnuntai

Myöhäinen lounas

Broileripihvit
Keitetyt perunat
Currykermaviili-
kastike

Päivällinen

Lauantain ruokia

Itse tehtynä tai kaupasta valmiina ostettuna. Joskus puolivalmiskin tuote voi olla edullinen.

Tee lounaan perunasoseen lopusta herkullisia rieskoja keiton kaveriksi.

Ruokaohjeesta yli jäävän jauhelihan voi pakastaa tai käyttää lauontain pizzan täytteeksi.

Pizzaan kannattaa raastaa jääkaappiin jääneet juustot. Juustonpalat, jotka uhkaavat jäädä syömättä, kannattaa raastaa, pakastaa ja käyttää ruoanvalmistuksessa.

Katso ruokaohjeet: keliakialiitto.fi/reseptit