

Viikko 1

Gluteeniton ruokalista nuorille

Maanantai

Päivällinen

Pinaattikeitto
Kananmunia
Aurinkoiset
kaurapalat
TAI
Pinaattiletut
Puolukkahillo

Tiistai

Päivällinen

Pinaattikeitto tai
pinaattiletut
Kananmunia
Aurinkoiset
kaurapalat
TAI
Pinaattiletut
Puolukkahillo

Keskiviikko

Päivällinen

Nakkikastike
Keitetyt perunat

Paista keskiviikkona yli jääneet keitetyt perunat paistinpannulla ruokaöljyssä paistinperunoiksi.

Torstai

Päivällinen

Nakkikastike
Keitetyt perunat
tai
paistinperunat

Perjantai

Päivällinen

Chili sin carne
linseistä
Keitetty täysjyvä-
riisi

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

Lauantai

Lounas

Chili sin carne
linseistä
Keitetty
täysjyväriisi

Herkku- päivällinen

Kauratortillaletut:
kasvis-, broilerin-
jauheliha- tai
naudanjauheliha-
täyte

Tomaattia,
paprikaa ja
salaattia pilkottu-
na tai paistettuja
kasviksia

Salsakastike
Valkosipulikastike

Sunnuntai

Myöhäisempi lounas

Kalakeitto
Kaurasämpylät

Viikon ruoat noin 11 eurolla

- Yhden viikon raaka-aineiden hinta on keskimäärin 11 euroa (hinnat poimittu 2/2023).
- Yhden annoksen hinta on keskimäärin 1,60 euroa.
- Hintoihin on laskettu mukaan kasvislisäke, rasvaton ruokajuoma, valmis leipä ja levite.
- Keittopäivinä on itseleivottu leipä.

Ruokalistalla on sama päivällinen kahtena päivänä peräkkäin. Arkipäivinä on ajateltu, että lounas syödään koulussa. Sunnuntain päivällisen kohdalla on ajateltu, että silloin voi syödä edelliseltä päivältä tai sunnuntain lounaalta jääneitä ruokia.



*Huomioi sato-
kausi kasvien
valinnassa tor-
tillan täytteeksi!*

Katso ruokaohjeet: keliakialiitto.fi/reseptit

Viikko 2

Gluteeniton ruokalista nuorille

Maanantai

Päivällinen

Lihapyörökät

Ruskeakastike
Perunasose tai keitetty tumma makaroni

Lihapyörököitä kannattaa tehdä isompi määrä ja pakastaa osa seuraavaa kertaa varten.

Tiistai

Päivällinen

Lihapyörökät
Ruskeakastike
Perunasose tai keitetty tumma makaroni

Keskiviikko

Päivällinen

Kasvissosekeitto
Rasvatonta raejuustoa
Krutongit
Kaurasämpylät

Krutongit valmistuvat helposti gluteenittomasta leivästä. Valmista krutonkeja leivistä, joita on menossa hävikkiin.

Torstai

Päivällinen

Kasvissosekeitto
Rasvatonta raejuustoa
Krutongit
Kaurasämpylät

Perjantai

Päivällinen

Munakasrulla:
kasvis-, broilerinliha- tai naudanlihatäytteellä

Laita munakasrullasta osa pakastimeen annospaloina, niin saat nopeaa välipalaa muillekin päiville.

Lauantai

Lounas

Munakasrulla:
kasvis-, broilerinliha- tai naudanlihatäytteellä

Herkkupäivällinen

Nopeat kana- tai tofupalat uunissa
Lohkoperunat tai dippikasviksia
Currykermaviilikastike

Sunnuntai

Myöhäisempi lounas

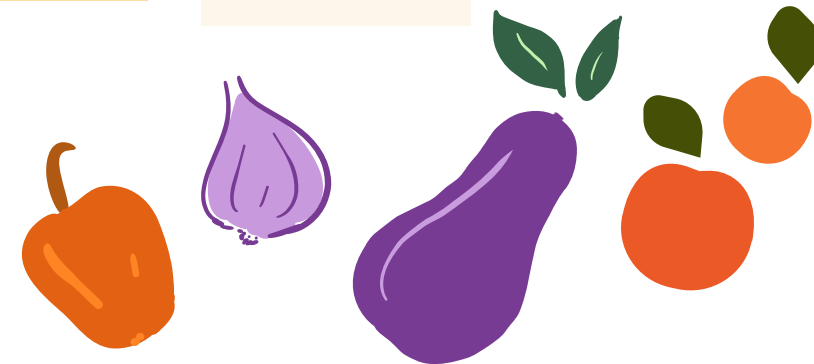
Kalapuikot
Perunasose

Tee perunasoseen lopusta iltapääläksi herkullisia perunarieskoja.

Edullista ja terveellistä arkiruokaa

- Valmista ruokaa kerralla enemmän ja syö samaa ruokaa useampana päivänä. Säästät rahaa, aikaa ja ruokahävikin määrä pienenee.
- 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 edulliseen ja terveelliseen gluteenittomaan arkeen: keliakialiitto.fi/gluteenitonta-arkiruokaa

Katso ruokaohjeet: keliakialiitto.fi/reseptit



Viikko 3

Gluteeniton ruokalista nuorille

Maanantai

Päivällinen

Makaronilaatikko

Tiistai

Päivällinen

Makaronilaatikko

Keskiviikko

Päivällinen

Soijapyörökät
Tomaattikastike
Keitetyt perunat

Torstai

Päivällinen

Soijapyörökät
Tomaattikastike
Keitetyt perunat

Perjantai

Päivällinen

Kanakeitto
Kaurapalat

Lauantai

Lounas

Kanakeitto
Kaurapalat

Herkku-päivällinen

Pizza oman maun mukaan: jauheliha, kasvis tai kana

Sunnuntai

Myöhäisempi lounas

Falafelpyörökät
Lohkoperunat uunissa
Tsatsiki

Soijapyörököitä kannattaa tehdä isompi määrä kerralla ja pakastaa osa seuraavaa kertaa varten.

Falafelpyörököitä kannattaa tehdä isompi määrä kerralla ja pakastaa osa seuraavaa kertaa varten.

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

Katso ruokaohjeet: keliakialiitto.fi/reseptit