



## LAPSIPERHEEN VIIKON KASVISRUOKALISTA 80 €

### RESEPTIVIHKO

*Ruokalista on suunniteltu neljän hengen perheelle.  
Arkena valmistetaan lämmin ateria maanantaita lukuun ottamatta kerran  
päivässä. Annoskoko arkipäivien ohjeissa on usein kahdeksalle, jotta  
seuraavan päivän lounas on jo valmiina.*

Monissa kodeissa lounas syödään kotona päiväkodin, koulun ja työpaikan sijaan. Vuorotyötä tekevät tai kotona työskentelevät voivat soveltaa ruokalistoja omaan aikatauluun sopiviksi. Esimerkiksi viikonlopun ruokalistoja voi hyödyntää arjenkin vapaapäivinä. Vaikka viikon ruokalista ei sellaisenaan sopisi suunnitelmiisi tai ruokavaliiosi, voit inspiroitua siitä ja muokata sitä paremmin omiin tarpeisiisi sopivaksi.

Lautasmallista on apua monipuolisen aterian kokoamisessa. Huolehdi, että lautaseltasi löytyy 1/4 täysjyväviljatuotteita tai perunaa, 1/4 proteiininlähteitä, 2/4 kasviksia tuoreena tai lämpimänä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi täysjyväleipää, jonka päällä on kasvimargariinia tai kasvirasvaveitettä. Marjat ja hedelmä jälkiruokana täydentävät aterian.

# VIIKON KASVISRUOKALISTA

Ruokalistan ovat koostaneet Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntijat

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

<b>Aamu-pala</b>	Voit katsoa vinkkejä Marttojen aamiaisehdotuksista. ( <a href="https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/">https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/</a> )						
<b>Lounas tai brunssi</b>	Pinaatti- keitto  kanan- muna	Eilistä makaroni- laatikkoa  raastetta	Eilistä tofu- keittoa	Eilistä Härkis- kiusausta  kurkku- tikkuja	Eilistä kasvissose- keittoa	Uuni- munakas	Uunipuuro  mustikka- keitto eiliseltä
<b>Väli-pala</b>	Voit katsoa vinkkejä Marttojen ehdotuksista. ( <a href="https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/">https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/</a> )						
<b>Päivällinen</b>	Makaroni- laatikko  porkkana raaste	Tofu- keitto	Härkis- kiousaus  kurkkutikut	Kasvis- sosekeitto  raejuustoa	Tortilla- lasagne	Juures- pihvit  peruna- muusi	Mifu- kastike +ohra/riisi  salaatti, jos on tarvikkeita
<b>Iltapala</b>	Hedelmä- salaatti  kaura- teeleivät	Lämpimät leivät	Puolukka- puuro	Kasvisletut	Pasta- juusto- salaatti	Peruna- rieskat  mustikka- keittoa	Kasvis- piirakka

# MAANANTAI

## PINAATTIKEITTO, 4 ANNOSTA

300 g	tuoretta tai pakastepinaattia
2 rkl	margariinia
3 rkl	vehnä jauhoja
1 l	maitoa
ripaus	suolaa
ripaus	valkopippuria

### Lisäksi:

4 keitettyä, halkaistua munaa

1. Kiehauta tuoret pinaatinlehdet pienessä vesimäärässä, valuta vesi pois ja silppua veitsellä. Jos käytät pakastepinaattia, sulata se ja valuta vesi pois.
2. Sulata rasva kattilassa, lisää jauhot ja anna kiehua hetken.
3. Ota kattila levyltä, lisää maitoa vähän kerrallaan ja sekoita samalla voimakkaasti.
4. Laita kattila takaisin levyille, kuumenna kiehuvaksi ja lisää pinaatti.
5. Keitä noin 10 minuuttia.
6. Mausta.
7. Tarjoa keitettyjen halkaistujen munanpuolikkaiden kanssa.

## SOIJA-MAKARONILAATIKKO, 8 ANNOSTA

5 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
2 dl	soijarouhetta
6 dl	makaroneja
2	sipulia
1 tl	suolaa
	valkopippuria

### Munamaito:

2 dl	kermaa
6-8 dl	vettä
4	munaa
1 tl	suolaa tai yrттisuolaa
2 tl	paprikajauhetta

1. Kiehauta vesi ja liemikuutio. Keitä soijarouhetta liemessä noin 5 minuuttia.
2. Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan miltei kypsiksi ja valuta vesi pois.
3. Hienonna sipulit. Kuumenna rasva pannulla. Paista sipuleita ja valutettua soijarouhetta hetki. Mausta.
4. Sekoita maustettu soijarouhe makaronien joukkoon.
5. Kaada seos voideltuun vuokaan ja lisää munamaito.
6. Kypsennä laatikkoa 175°C:ssa noin tunti.

## PORKKANARAASTE, 8 ANNOSTA

8-10 porkkanaa (a n. 75 g)

1. Pese, kuori ja raasta porkkanat. Tarjoa makaronilaatikon kanssa.

## KAURATEELEIVÄT, 12 ANNOSTA

2,5 dl	kaurahiutaleita
2,5 dl	vehnä jauhoja
1 tl	suolaa
3 tl	leivinjauhetta
30 g	sulatettua margariinia tai 2 rkl öljyä
2 dl	maitoa

1. Sekoita kuivat aineet, lisää rasva ja lopuksi maito.
2. Jaa taikina kolmeen osaan ja taputtele kustakin matala leipä.
3. Jaa ne taikinapyörällä tai veitsellä neljään osaan.
4. Paista 200°C:ssa vaaleanruskeiksi.

## HEDELMÄSALAATTI, 4 ANNOSTA

2	banaania
2	omenaa
1	iso tlk (567 g) ananaspaloja omassa liemessään

1. Kuori banaani.
2. Avaa ananaspurkki ja kaada mehu talteen.
3. Paloittele hedelmät pieniksi paloiksi ja sekoita.
4. Lisää hieman ananaslientä.
5. Annostele salaatti kulhoihin.

**Vinkki!** Vaihtelua saat kokeilemalla erilaisia hedelmiä. Kokeile esimerkiksi appelsiinia, viinirypäleitä tai melonia. Voit koristella mantelilastuilla, pähkinöillä tai siemenillä.

# TIISTAI

## TOFUKEITTO, 8-9 ANNOSTA

1	sipulia
2-4	valkosipulinkynttä
6	perunaa
1	porkkana
1 pkt	(300 g) marinoitua tofua
3-4 rkl	rypsiöljyä
1,5 tl	kuivattua inkivääriä + 1,5 tl kurkumaa tai 3tl currya
1,8 l	kasvislientä
500 g	tomaattimurskaa
3-4 rkl	tomaattipyreetä
200 g	maissia
200 g	vihreitä papuja
riipaus	sokeria
n.1	sitruunan mehu (suolaa)
	persiljaa

1. Kuori ja hienonna sipulit. Jätä halutessasi valkosipuli pois.
2. Kuori ja kuutioi perunat ja porkkana.
3. Kuivaa tofu ja leikkaa se kuutioiksi.
4. Kuumenna öljy kattilassa. Sekoita joukkoon mausteet.
5. Lisää ensin sipulit, hetken kuluttua perunat ja sitten tofukuutiot. Ruskista hetki koko ajan sekoittaen.
6. Valmista kasvisliemi pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää kasvisliemi, tomaattimurska ja tomaattipyree.
7. Anna kiehua noin 20 minuuttia.
8. Lisää maissit ja pavut sekä ripaus sokeria ja sitruunanmehu. Lisää tarvittaessa suolaa ja muita mausteita.
9. Hienonna lopuksi joukkoon persiljaa.

## KERROSLEIVÄT, 4 ANNOSTA

8	palaa kokojyväleipää sinappia / ketsuppia / levitettä
2	tomaattia
4 dl	juustoraastetta yrttimaustetta (oregano, basilika)

1. Voitele leipäpalat ohuelti sinapilla, ketsupilla tai levitteellä.
2. Viipaloi tomaatit ja nosta toiselle leivälle tomaattiviipaleet. Ripottele päälle yrttimaustetta.
3. Peitä juustoraasteella ja nosta toinen leipä kanneksi.
4. Lämmitä leipiä uunin yläosassa 200 asteessa noin 5 minuuttia, tai kunnes juusto sulaa ja leivät ovat rapeita.

**Vinkki!** Mikrossa leivät valmistuvat täydellä teholla 1-2 minuuttia.

# KESKIVIIKKO

## KIUSAUS, 10 ANNOSTA

1 kg	peruna-sipulisekoitusta (pakaste)
4 dl	ruokakermaa
1-2 tl	yrttisuolaa
1 tl	mustapippuria
(2	valkosipulin kynttä)
250 g	härkistä
1 pkt	fetajuustoa tai tuorejuustoa

1. Sekoita ainekset voideltuun uunivuokaan.
2. Kypsennä uunin alatasossa 200 asteessa 30-40 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä.

## KURKKUTIKUT

2	tuorekurkkua
---	--------------

1. Pese kurkut ja leikkaa sopivan kokoisiksi napostelutikuiksi. Tarjoa kiusauksen kanssa.

## PUOLUKKAPUURO HIUTALEISTA, 4 ANNOSTA

7,5 dl	vettä
3 dl	puolukoita
0,75 dl	sokeria
3,5-4 dl	kaurahiutaleita
0,5 tl	suolaa

1. Survo marjat kattilan pohjalla. Lisää vesi, sokeri ja suola. Keitä marjasurvosta 10-15 min. Siivilöi liemi, jos haluat tasavärisen puuron.
2. Lisää hiutaleet ja hauduta miedolla lämmöllä 5-12 minuuttia. Tarjoa lämpimänä tai jäähdytä puuro ja vatkaa sähkövatkaimella kuohkeaksi. Nauti esimerkiksi maidon kanssa.

**Vinkki!** Puolukan asemesta voit käyttää esim. puna- tai mustaherukoita tai raparperia.



# TORSTAI

## KASVISSOSEKEITTO, 8-10 ANNOSTA

2 rkl öljyä

Mausteita: esim. 1 tl kurkumaa ja 1 tl inkivääriä tai 1 tl currya

2 L (n. 1,2 kg) erilaisia kasviksia kuorittuna ja pilkottuna,  
esim. 1 sipuli, 300 g perunaa, 500 g porkkanaa, 250 g kukkakaalia

2 L vettä

4 liemikuutiota (kasvis)

riipaus pippuria  
(yrttejä)  
(suolaa)

### Suurustus:

n. 2 rkl vehnä jauhoja (jos keitossa ei ole perunaa)

1-2 dl ruokakermaa (tai 200 g sulatejuustoa)

1. Kuori ja paloittele kasvikset.
2. Kuumenna öljy, lisää siihen mausteet ja pyörittele kasvispaloja hetken ajan.
3. Lisää vesi ja liemikuutiot ja keitä kypsiksi.
4. Soseuta tehosekoittimessa, sauvasekoittimella tai pusertamalla siivilän lävitse.
5. Voit suurustaa keiton sekoittamalla jauhot pieneen määrään kylmää vettä ja lisäämällä keittoon. Keitä tämän jälkeen vielä viiden minuutin ajan. Voit myös saostaa ja maustaa keittoa ruokakermalla tai sulatejuustolla.
6. Maista ja mausta.

**Vinkki!** Voit tarjota keiton kanssa raejuustoa tai paahdettuja siemeniä.

## KESÄKURPITSALETUT, N. 7 ANNOSTA

0,5	keskikokoinen kesäkurpitsa (n. 2,5 dl valmista raastetta)
1-2	munaa
0,5 dl	kaurahiutaleita
noin ¼ dl	vehnä jauhoja
	yrttisuolaa
(1	valkosipulinkynsi)
	mustapippuria
	(cayennepippuria tai tabascoa)

### Paistamiseen:

öljyä tai voita

1. Raasta kurpitsa hienoksi raasteeksi. Lisää munat, hiutaleet ja jauhot.
2. Mausta seos yrttisuolalla, murskatuilla valkosipulinkynsillä, mustapippurilla ja halutessasi ripauksella tabascoa tai cayennepippuria. Anna taikinän turvota noin 10 minuuttia.
3. Paista taikinasta ohukaispannulla lettuja. Voit ripotella kuumien lettujen päälle vähän juustoraastetta.

**Vinkki!** Myös kermaviilikastikkeet sopivat letuille

# PERJANTAI

## TORTILLALASAGNE, 8 ANNOSTA

1	sipuli
1	valkosipulinkynsi
1 rkl	rypsiöljyä
1 tlk	tomaattimurskaa
0,5 dl	vettä
0,75 tl	suolaa
0,25 tl	pippuria
0,5 tl	sokeria
1 tl	kuivattua oreganoa
2 dl	ruokakermaa
1	paprika
1,5 dl	soijarouhetta + 3 dl vettä ja 1 kasvisliemikuutio
1 rkl	öljyä vuolan voiteluun
6	isoa tortillaa
1 pss	(150 g) juustoraastetta

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Mittaa kattilaan 3 dl vettä ja kiehauta. Lisää kasvisliemikuutio ja soijarouhe. Keitä, kunnes neste on imeytynyt rouheeseen. Mausta soijarouhetta halutessasi lisää.
3. Kuori ja hienonna sipulit.
4. Kuumenna öljy pannussa ja kuullota sipuleita hetki.
5. Lisää tomaattimurska, mausteet ja ruokakerma. Anna kiehahtaa ja tarkista maku.
6. Huuhtelee paprika ja pilko se pieneksi kuutioksi.
7. Voitele pyöreä tai suorakaiteen muotoinen uunivuoka öljyllä.
8. Laita vuokaan kerroksittain ohuelti kastiketta, soijarouhetta, paprikakuutioita, tortilloja ja juustoraastetta. Jätä päällimmäiseksi kerrokseksi kastike ja ripota pinnalle loppu juustoraaste.
9. Kypsennä tortillalasangnea uunin keskiosassa 10-15 min.

## PASTA-JUUSTOSALAATTI, 5 ANNOSTA

200 g	pastaa (makaroneja, perhospastaa, kierrepastaa, simpukkapastaa...)
1 l	vettä
1 tl	suolaa
100 g	herne-maissi-paprika-sekoitusta (pakaste)
1	omena
100-150 g	juustoa (esim. kermajuustoa)

1. Keitä pasta suolavedessä pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Jäähdytä makaronit huuhtelemalla ne kylmällä vedellä lävikössä. Valuta hyvin ja kaada kulhoon.
3. Lisää herne-maissi-paprika -seos, kuutioidut omenat ja juusto.

**Vinkki!** Valmista halutessasi kermaviilikastike mehevöittämään salaattia ja sekoita se salaatin joukkoon.

# LAUANTAI

## UUNIMUNAKAS ELI FRITTATA, 4 ANNOSTA

1rs	kirsikkatomaatteja
1	sipuli
200 g	(pakaste) parsakaalia
8	kananmunaa
2 rkl	vettä
0,5 tl	suolaa
0,5 tl	mustapippuria

1. Voitele uunivuoka tai laita uunivuoaan pohjalle leivinpaperi.
2. Suikaloi sipuli ohueksi. Paloittele tomaatit ja tarvittaessa parsakaali. Vatkaa kanamunien rakenne rikki ja lisää vesi sekä mausteet.
3. Levitä uunivuoaan pohjalle sipulisuikaleet, parsakaali sekä tomaatit. Kaada päälle kanamunaseos ja nosta vuoka uuniin.
4. Paista 200-asteessa uunin keskitasolla noin 20 minuuttia. Voit halutessasi nostaa lämmön 225 asteeseen viimeiseksi 5 minuutiksi, jotta frittatan pinta ruskistuu lisää.

**Vinkki!** voit käyttää myös kypsää lihaa tai kalaa, nakkeja, keitettyä perunaa, sieniä, pinaattia tms.

## JUURESJUUSTOPIHVIT, 4 ANNOSTA

2	munaa
1 dl	maitoa
0,5 dl	korppujauhoja / mannasuurimoita / murustettu leipäpala
4 dl	juureksia = esim. 2 porkkanaa, 1 palsternakka, 1 peruna
1	sipuli
1 tl	suolaa
1 tl	yrttiseosta
0,5-1 dl	vehnä jauhoja
2 dl	juustoraastetta (17 %)

### Kermaviilikastike:

200 g	kermaviiliä
3 rkl	yrttisilppua (persilja)
	suolaa
	mustapippuria

1. Vatkaa munien rakenne rikki, lisää joukkoon maito ja korppujauhot. Anna seoksen turvota.
2. Raasta juurekset. Lisää seokseen raasteet ja hienonnettu sipuli. Mausta seos. Sekoita viimeiseksi joukkoon vehnä jauhot ja juustoraaste.
3. Paista seoksesta ohukaispannalla miedolla lämmöllä ohuita pihvejä. Tarjoile yrteillä, pippurilla ja suolalla maustetun kermaviilin ja perunasoseen kanssa.

## PERUNASOSE, 5 ANNOSTA

8	suurehkoa perunaa tai useampi pieni (n. 1 kg)
2-3 dl	vettä
1 tl	suolaa tai yrttisuolaa
2-3 dl	maitoa

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi.
2. Lisää paloitellut perunat ja keitä niitä noin 20 minuuttia.
3. Soseuta perunat survimella tai sähkövatkaimella, lisää suola ja kuumennettu maito. Sekoita sose tasaiseksi.

**Vinkki!** Saat erilaisia lisäkesoseita korvaamalla osan perunoista esimerkiksi juureksilla tai pinaatilla tai maustamalla perunasoseen erilaisilla yrteillä.

## PERUNARIESKASET, 6 ANNOSTA

2,5 dl	perunasosetta (hyödynnä päivälliseltä jäänyttä)
¼ tl	suolaa, ellei soseessa ole jo valmiiksi
1	muna
2,5 dl	ohra-/vehnä jauhoja

1. Sekoita perunasose, suola ja kananmunat. Lisää jauhot vähitellen.
2. Nostelee taikinakekoja leivinpaperoidulle pellille. Taputtele jauhojen avulla ohuiksi rieskasiksi.
3. Pistelee haarukalla ja paista 250 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoa lämpimänä ja nauti mehukeittolasillisen kanssa.

# SUNNUNTAI

## UUNIPUURO, 5 ANNOSTA

2 dl	kokonaisia tai rikottuja ohrasuurimoita
1 l	maitoa
1 tl	suolaa
	(muutama voinokare)

1. Mittaa voideltuun uunivuokaan maito ja suurimot sekä suola.
2. Pinnalle voit halutessasi lisätä muutaman voinokareen.
3. Kypsennä 175 °C:ssa uunin alimmalla tasolla noin 2 tuntia tai 80-100°C:ssa yön yli.  
Jos puuron pinta saa liikaa väriä, alenna uunin lämpöä paiston aikana 150 asteeseen.
4. Anna vetäytyä jonkin aikaa uunista oton jälkeen.
5. Tarjoa esimerkiksi maidon tai mehukeiton kanssa.

**Vinkki!** Voit käyttää myös kaura- tai tattarisuurimoita tai voit korvata osan riisillä, esimerkiksi 1 dl riisisuurimoita ja 1 1/2 dl ohrasuurimoita.

## MIFU-CURRYKASTIKE, 5 ANNOSTA

500 g	Mifu-suikaleita (curry-hunaja tai paprika-chili)
1	valkosipulinkynsi
1-1,5 tl	paprikajauhetta
0,5-1 tl	currya
n. 1,5 dl	vettä
1	paprika
0,5-1 dl	ruokakermaa

### Suurus:

1 dl	vettä
¼ dl	vehnä jauhoja

1. Ruskista mifusuikaleet pinnoitetussa kattilassa tai paistinpannussa.
2. Puserra joukkoon valkosipulinkynsi.
3. Lisää vesi ja anna hautua noin 10 minuuttia.
4. Sekoita suuruksen aineet keskenään.
5. Kaada suurus kattilaan koko ajan sekoittaen. Lisää paprikasuikaleet.
6. Anna hautua noin 5 minuuttia.
7. Lisää kastikkeeseen ruokakerma. Kiehauta ja tarkista maku.
8. Tarjoa keitetyn ohran tai riisin kanssa. Katso keitto-ohje pakkauksesta.



## KASVISPIIRAKKA, 12 ANNOSTA

### Pohja:

2 dl	vehnäjauhoja
1 dl	kaurahiutaleita
0,5 tl	suolaa
1 tl	leivinjauhetta
0.5 dl	ruokaöljyä
1 dl	vettä

### Täyte:

1	porkkana
1	punainen paprika
1	sipuli/purjoa
1	valkosipulinkynsi
0,5	kesäkurpitsa
1 rkl	öljyä
0,5 tl	mustapippurirouhetta
1 rkl	oreganoa
1 prk	(2 dl) kermaviiliä
2	munaa
75 g	juustoraastetta

1. Voitele piirakkavuoka.
2. Mittaa taikinan aineet kulhoon ja sekoita ne käsin. Taikinasta tulee pehmeähkö mutta koossa pallo.
3. Taputtele taikina jauhoisin käsin piirakkavuokaan. Levitä taikinaa myös reunoille.
4. Paista pohjaa 200° C lämmössä noin 10 minuuttia.
5. Valmista **täyte** sillä aikaa. Kuori porkkana ja sipulit, ota paprikoista siemenet pois. Kuutioi paprika ja kesäkurpitsa. Paista kasviksia öljyssä kattilassa, kunnes ne hiukan pehmenevät. Mausta ja ota kattila levyttä.
6. Lisää kasvien joukkoon kermaviili, kevyesti vatkatut munat, siemenet ja juusto. Sekoita hyvin.
7. Levitä täyte esipaistetulle pohjalle. Paista vielä 200° C:ssa noin 20-30 min.