



LAPSIPERHEEN VIIKON RUOKALISTA 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 ruokalista omiin aikatauluihin sopiviksi. Esimerkiksi viikonlopun ruokalista 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 kalaa, lihaa kananmunaa tai palkokasveja, 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 RUOKALISTA

Ruokalistan ovat koostaneet Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntijat

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamu-pala	Voit katsoa vinkkejä Marttojen aamiaisehdotuksista. (https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/)						
Lounas tai brunssi	Pinaatti-keitto kananmuna	Eilistä makaroni-laatikkoa porkkana raastetta	Eilistä broileri-keittoa	Eilistä kala-kiusausta kurkkutikkuja	Eilistä kasvissose-keittoa	Uuni-munakas	Uunipuuro mustikka-keitto eiliseltä
Väli-pala	Voit katsoa vinkkejä Marttojen ehdotuksista. (https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/)						
Päivällinen	Makaroni-laatikko porkkana raaste	Broileri-keitto	Kalakiusaus kurkkutikut	Kasvis-sosekeitto raejuustoa	Tortilla-lasagne	Juures-pihvit perunamuusi	Hunajainen-broileri-kastike +ohra/riisi salaatti, jos on tarvikkeita
Iltapala	Hedelmä-salaatti kaura-teeleivät	Lämpimät leivät	Puolukka-puuro	Kasvisletut	Pasta-juusto-salaatti	Perunarieskat 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 tuoreet 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.

LIHA-MAKARONILAATIKKO, 8 ANNOSTA

6 dl	makaroneja
	vettä, suolaa
400 g	jauhelihaa
2	sipulia
1 tl	suolaa
	valkopippuria

Munamaito:

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

1. Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan miltei kypsiksi ja valuta vesi pois.
2. Paahda jauheliha ja hienonnettu sipuli ja sekoita se kattilaan makaronien joukkoon.
3. Kaada seos voideltuun vuokaan ja lisää munamaito.
4. Kypsennä laatikkoa 175°C:ssa noin tunti.

Huom. Ostoslistassa on 700 g jauhelihaa. Pakasta loput 300 g paistettuna tai raakana ja käytä perjantaina tortillalasangneen.

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

BROILERIKEITTO, 8-9 ANNOSTA

1	sipulia
2-4	valkosipulinkynttä
6	perunaa
1	porkkana
500-600 g	maustamatonta broilerin fileettä tai suikaleita
3-4 rkl	rypsiöljyä
1,5 tl	kuivattua inkivääriä + 1,5 tl kurkumaa tai 3 tl currya
1,8 l	kanalientä
500 g	tomaattimurskaa
3-4 rkl	tomaattipyreetä
200 g	maissia
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. Leikkaa broileri kuutioiksi.
4. Kuumenna öljy kattilassa. Sekoita joukkoon mausteet.
5. Lisää ensin broilerikuutiot, hetken kuluttua sipulit ja sitten perunat ja porkkana. Ruskista hetki koko ajan sekoittaen.
6. Valmista kanaliemi pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää kanaliemi, tomaattimurska ja tomaattipyree.
7. Anna kiehua noin 20 minuuttia.
8. Lisää maissit, ripaus sokeria ja sitruunanmehu. Lisää tarvittaessa suolaa ja muita mausteita.
9. Hienonna lopuksi joukkoon persiljaa.

KERROSLEIVÄT, 4 ANNOSTA

8	palaa kokojyväleipää
	sinappia / ketsuppia / levitettä
8	viipaletta kinkku- tai kalkkunaleikkelettä
4	ananasviipaletta
4 dl	juustoraastetta

1. Voitele leipäpalat ohuelti sinapilla, ketsupilla tai levitteellä.
2. Nosta toiselle leivällä leikkeleviipaleet ja ananasrenkas.
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)
200-250 g	savukalaa

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

Vinkki! Voit valmistaa erilaisia kiusauksia lisäämällä kalan sijaan esimerkiksi:

n. 300 g juustoraastetta, juustokiusaus

n. 300 g kinkkusuikaleita, kinkkukiusaus

n. 200 g anjovisfileitä (jätä ohjeesta suola pois), janssoninkiusaus

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 (kana/liha/kasvis)
rippaus pippuria
 (yrttejä)
 (suolaa)

Suurustus:

n. 2 rkl vehnäjauhoja (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
250 g-300 g	jauhelihaa
1 rkl	öljyä vuoaan voiteluun
6	isoa tortillaa
1 pss	(150 g) juustoraastetta

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Kuori ja hienonna sipulit.
3. Kuumenna öljy pannussa ja kuullota sipuleita hetki. Ruskista jauheliha.
4. Lisää tomaattimurska, mausteet ja ruokakerma. Anna kiehahtaa ja tarkista maku.
5. Huuhtele paprika ja pilko se pieneksi kuutioksi.
6. Voitele pyöreä tai suorakaiteen muotoinen uunivuoka öljyllä.
7. Laita vuokaan kerroksittain ohuelti kastiketta, lihaa, paprikakuutioita, tortilloja ja juustoraastetta. Jätä päällimmäiseksi kerrokseksi kastike ja ripota pinnalle loppu juustoraaste.
8. Kypsennä tortillalasangne 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-/vehnäjauhoja

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.

BROILERIKASTIKE, 5 ANNOSTA

400 g	hunajamarinoituja broilerinsuikaleita
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 broilerinsuikaleet 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	vehnä jauhoja
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 pehmeäkö 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.