

# Vihhti

## Kotihoidon ruokalista

6 viikkoa

|    |       |       |       |       | LOUNAS                                                           | SALAATTI                                | JÄLKIRUOKA                              |
|----|-------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| ma |       | 1.2.  | 14.3. | 25.4. | Nakkikastike, peruna, parsakaali                                 | Porkkanaraaste                          | Hedelmä                                 |
| ti |       | 2.2.  | 15.3. | 26.4. | Makaronijauhelihavuoka, porkkana                                 | Valkokaalikurkkusalaatti, herne         | Vadelmaruusunmarjakiisseli              |
| ke |       | 3.2.  | 16.3. | 27.4. | Lohikiusaus, herne                                               | Friseetomaattisalaatti                  | Omenapiirakka                           |
| to |       | 4.2.  | 17.3. | 28.4. | Pinaattihukkaat, perunasose                                      | Broiler-caesarsalaatti, puolukkahilloke | Mansikkakiisseli                        |
| pe |       | 5.2.  | 18.3. | 29.4. | Aurinkoinen broilerikeitto                                       | Juusto, rieska                          | Puolukkavispiipuro                      |
| la |       | 6.2.  | 19.3. | 30.4. | Alaskansei sitruunakastikkeessa, perunasose, vihannekset         | Kurkkuinen salaatti                     | Sekamarjakiisseli                       |
| su |       | 7.2.  | 20.3. | 1.5.  | Stroganoff, kermaperuna, porkkana-sekoitus                       | Tomaattisalsa                           | Ananasrahka                             |
| ma |       | 8.2.  | 21.3. | 2.5.  | Jauhelihakastike, peruna, keltainen kukkakaali                   | Viherkurkkusalaatti                     | Jogurtti                                |
| ti |       | 9.2.  | 22.3. | 3.5.  | Kaalilaatikko, peruna                                            | Porkkanaraaste, puolukkahilloke         | Hedelmäsalatit                          |
| ke |       | 10.2. | 23.3. | 4.5.  | Broileripihvi, currykastike, peruna, kelt.porkkana               | Valkokaalimandariinisalaatti            | Omena-kanelikiisseli                    |
| to |       | 11.2. | 24.3. | 5.5.  | Kreikkalainen kiusaus                                            | Viherretikka-ananassalaatti             | Mansikkakiisseli                        |
| pe | 1.1.  | 12.2. | 25.3. | 6.5.  | Kalakeitto                                                       | Karjalanpiirakka, juusto                | Pannukaku tai ohukaiset ja marjahilloke |
| la | 2.1.  | 13.2. | 26.3. | 7.5.  | Maksastike, perunasose, porkkana                                 | Puolukkasurvos                          | Vadelmarahka                            |
| su | 3.1.  | 14.2. | 27.3. | 8.5.  | Kalastajanpyörykkä, perunasose, tillikastike, vihannekset        | Puutarhurin salaatti                    | Luumukiisseli                           |
| ma | 4.1.  | 15.2. | 28.3. | 9.5.  | Riistastroganoff, perunasose/peruna                              | Porkkanaraaste, puolukkahilloke         | Sileä marjakiisseli                     |
| ti | 5.1.  | 16.2. | 29.3. | 10.5. | Jauhelihakiusaus, aurinkoinen kasvis                             | Vihermelonisalaatti                     | Ohrapuuro, mehukeitto                   |
| ke | 6.1.  | 17.2. | 30.3. | 11.5. | Cheddarkala, perunasose ratatoullivhannekset                     | Viherpunakaalisalaatti                  | Suklaakiisseli                          |
| to | 7.1.  | 18.2. | 31.3. | 12.5. | Broilericurrykastike, riisi, vihannes-sekoitus                   | Viherpersikkasalaatti                   | Pannacotta, mansikkapyree               |
| pe | 8.1.  | 19.2. | 1.4.  | 13.5. | Makkarakeitto                                                    | Sämpylä, juusto                         | Mansikkaraparperipuuro                  |
| la | 9.1.  | 20.2. | 2.4.  | 14.5. | Sitruunanmakuinen kalaleike, perunasose, pinaattikastike         | Punajuurisalaatti                       | Mandariiniriisi                         |
| su | 10.1. | 21.2. | 3.4.  | 15.5. | Possunfile, kermakastike, perunasose, porkkanat                  |                                         | Marjapiirakka                           |
| ma | 11.1. | 22.2. | 4.4.  | 16.5. | Maksalaatikko, peruna, kukkakaali                                | Porkkanaraaste, puolukkasurvos,         | Jogurtti                                |
| ti | 12.1. | 23.2. | 5.4.  | 17.5. | Jauhelihakeitto                                                  | Croissant, juusto                       | Kauraomenapaistos, vaniljakastike       |
| ke | 13.1. | 24.2. | 6.4.  | 18.5. | Kalapala, peruna, parsakaali, kermaviilikastike                  | Punajuuriomenasalaatti                  | Sileä herukkakiisseli                   |
| to | 14.1. | 25.2. | 7.4.  | 19.5. | Lindstömipihvit, kastike, perunat, vihannes                      | Viherkurkkusalaatti                     | Kanelikierrepulla                       |
| pe | 15.1. | 26.2. | 8.4.  | 20.5. | Kirkas broilerikeitto                                            | Juusto, vatsuska                        | Marjapiirakka                           |
| la | 16.1. | 27.2. | 9.4.  | 21.5. | Riistapyörykkä, ruskeakastike, perunasose, herne-maissi-porkkana | Perunasalaatti, puolukkasurvos          | Suklaamannapuuro                        |
| su | 17.1. | 28.2. | 10.4. | 22.5. | Lohilaatikko, porkkana                                           | Punajuurisalaatti                       | Vadelmakiisseli                         |
| ma | 18.1. | 29.2. | 11.4. | 23.5. | Jauhelihipihvi, kermakastike, peruna                             | Porkkana-ananasraaste                   | Viliis                                  |
| ti | 19.1. | 1.3.  | 12.4. | 24.5. | Kauden kasvissosekeitto                                          | Munariisipasteija                       | Riisipuuro                              |
| ke | 20.1. | 2.3.  | 13.4. | 25.5. | Uunikirjolohi, kuorittu peruna, herne                            | Vihertomaattisalaatti                   | Marjakiisseli                           |
| to | 21.1. | 3.3.  | 14.4. | 26.5. | Lihaperunasoselaatikko                                           | Jäävuorikurkkusalaatti                  | Puolukkaruispuuro                       |
| pe | 22.1. | 4.3.  | 15.4. | 27.5. | Hernekeitto                                                      | Juusto, sämpylä                         | Pannukaku ja hillo                      |
| la | 23.1. | 5.3.  | 16.4. | 28.5. | Kaalikääryle, perunasose, ruskea kastike, porkkanasekoitus       | Puolukkahilloke                         | Mustikkarahka                           |
| su | 24.1. | 6.3.  | 17.4. | 29.5. | Karjalanpaisti, perunasose                                       | Suvisalaatti                            | Boysenmarjakiisseli                     |
| ma | 25.1. | 7.3.  | 18.4. | 30.5. | Lihapullat, ruskeakastike, peruna, kukkakaali                    | Tomaattifetasalaatti                    | Hedelmäkiisseli                         |
| ti | 26.1. | 8.3.  | 19.4. | 31.5. | Broileripasta, isot juureskuutiot                                | Punakaaliherukkasalaatti                | Pulla                                   |
| ke | 27.1. | 9.3.  | 20.4. | 1.6.  | Lihamureke, peruna, kastike, parsanuppu                          | Vihannessalaatti                        | Marjarahka                              |
| to | 28.1. | 10.3. | 21.4. | 2.6.  | Uunimakkaraa, perunasose                                         | Valkokaalisinappirelishsalaatti         | Hedelmäkiisseli                         |
| pe | 29.1. | 11.3. | 22.4. | 3.6.  | Kahdenkalankeitto                                                | Juusto, karjalanpiirakka                | Riisiomenapuuro                         |
| la | 30.1. | 12.3. | 23.4. | 4.6.  | Mantelikala, perunasose, herne                                   | Punajuurisalaatti                       | Pannacotta(marja)                       |
| su | 31.1. | 13.3. | 24.4. | 5.6.  | Jauhemaksapihvi, kastike, perunasose, pikkuporkkana              | Sienisalaatti, puolukkahilloke          | Marjapiirakka                           |

