MAANANTAI: Super helppo

* Pakasteesta: [lihapullat/vihapullat, uunikasvikset ja perunat](https://organisoituarkikaaos.com/vihapullat-ja-uunikasvikset)
* Pakastepizza (esim [Pizza Backen](https://www.s-kaupat.fi/tuote/pizza-backen-mozzarella-460g-pakastepizza/6429810891044))
* [Hampparit](https://organisoituarkikaaos.com/hampparit)
* Hodarit
* [Tomaatti-linssi-vuohenjuustokeitto](https://organisoituarkikaaos.com/tomaatti-linssi-vuohenjuustokeitto)
* [Pinaattiletut](https://www.s-kaupat.fi/tuote/atria-pinaattiohukainen-400g/6407850056654)
* [Lounassalaatti](https://organisoituarkikaaos.com/8-minuutin-raejuustosalaatti) (pastan voi korvata keitetyllä perunalla)
* [Kasvissosekeitto](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/kasvissosekeitto) (pakastekasviksilla)
* [Hernekeitto](https://www.s-kaupat.fi/tuote/jalostaja-perinteinen-hernekeitto-435-g/6409531659413)
* [Pinaattikeitto](https://www.s-kaupat.fi/tuote/apetit-kotimainen-pinaattikeitto-pakaste-400g/6430104960780)
* [Kalapuikot](https://www.s-kaupat.fi/tuote/frionor-kalapuikot-msc-250g-pakaste/7310500038773) ja [perunamuusi](https://www.s-kaupat.fi/tuote/apetit-perunamuusi-pakaste-350g/6430104926502)

TIISTAI: Pasta

* [Vihreän hirviön lempipasta / tofu-herne-pinaattipasta](https://organisoituarkikaaos.com/vihrean-hirvion-lempipastaa-tofu-herne-pinaattipasta)
* [Linssi-pinaattipasta](https://organisoituarkikaaos.com/linssi-pinaatti-pasta)
* [Marry me pasta (tofulla](https://organisoituarkikaaos.com/marry-me-tofu-pasta) tai [kanalla](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/marry-me--kanapasta))
* [Pasta bolognese (linsseillä,](https://organisoituarkikaaos.com/pasta-bolognese-linsseilla) [soijalla](https://vegaanihaaste.fi/reseptit/soijabolognese/) tai [lihalla](https://www.soppa365.fi/reseptit/liha-pastat-ja-risotot-kastikkeet-tahnat-ja-marinadit/maailman-paras-bolognese))
* [Avokadopasta](https://organisoituarkikaaos.com/avokadopasta-arkireseptina)
* [Helppo tomaattipasta](https://organisoituarkikaaos.com/helppo-tomaattipasta)
* [Pestopasta](https://www.soppa365.fi/reseptit/arjen-nopeat-pastat-ja-risotot/kermainen-pestopasta)
* [Lihapullat tomaattikastikkeessa](https://mutti-parma.com/fi/tomaattireseptit/lihapullat-tomaattikastikkeessa-2/) (valmislihapullilla)
* [Katkarapupasta](https://www.ruokajakoti.fi/Katkarapupasta)
* [Pollo limonello](https://www.valio.fi/reseptit/pollo-limonello/) / [tofu limonello](https://jalotofu.fi/reseptit/tofu-limonello-sitruunainen-kasvispasta/)
* [Lohipasta](https://www.valio.fi/reseptit/helppo-lohipasta/)
* [Pestopasta kylmäsavutofulla](https://jalotofu.fi/reseptit/pestopasta-kylmasavutofulla/)
* [Tomaattinen tofupasta](https://hannansoppa.com/tomaattinen-tofupasta/)

KESKIVIIKKO: Texmex

* Tortillat ([tofulla](https://organisoituarkikaaos.com/crispy-tofu), härkiksellä, lihalla tai kanalla)
* [Helpot quesadillat](https://organisoituarkikaaos.com/tofu-quesadillat) (tai [revityllä tofulla](https://organisoituarkikaaos.com/crispy-tofu) tai lihalla tai kanalla)
* [Korealaiset tacot](https://www.hs.fi/ruoka/reseptit/art-2000009010236.html)
* [Aasialaiset edamame-tacot](https://organisoituarkikaaos.com/aasialaiset-edamame-tacot)
* Tacot ([tofulla](https://organisoituarkikaaos.com/crispy-tofu), lihalla tai kanalla)
* [Texmex-salaatti](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/texmex-salaatti) (tai [tofulla](https://organisoituarkikaaos.com/crispy-tofu))
* [Nacho-uunipelti](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/nachopelti) (tai [tofulla](https://organisoituarkikaaos.com/crispy-tofu))
* [Enchilladat](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/enchiladat) / [vege-enchilladat](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaniset-enchiladat/)
* [Chili con carne](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/chili-con-carne) / [sin carne](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/chili-sin-carne)
* [Meksikonpata](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/helppo-meksikonpata)
* [Tortillavuoka](https://www.instagram.com/reel/C-5XjpbN8TP/)
* [Taco-perunavuoka](https://www.instagram.com/reel/C3cKet3NTn_/?hl=fi)

TORSTAI: Riisi / Wok

* [Risotto](https://organisoituarkikaaos.com/parsa-vuohenjuusto-risotto) (parsan voi korvata uuniparsakaalilla tai rouhennetuilla saksanpähkinöillä tai paistetuilla sienillä)
* [Tofuwokki](https://jalotofu.fi/reseptit/tofu-kasviswokki-ihana-kastike/) / [kanawokki](https://yhteishyva.fi/reseptit/nopea-kanawokki/xW1A8xTotVaT8QDqqErER)
* Pokebowl ([tofu](https://www.valio.fi/reseptit/poke-bowl-tofulla/) tai [kala](https://kotiliesi.fi/resepti/poke-bowl/))
* [Uunilohi riisillä](https://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/177668/UUNILOHI%20Riisipedill%C3%A4/)
* [Teriyakikanaa](https://kotiliesi.fi/resepti/teriyakikana/) / [tofua](https://jalotofu.fi/reseptit/teriyaki-tofu-parsakaali-riisi/)  / [lohta](https://www.soppa365.fi/reseptit/kala-arjen-nopeat/lohta-ja-teriyakikastiketta) riisillä
* Kanapullia / vihapullia, [currykastiketta](https://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/253384/Currykastike%20broileripy%C3%B6ryk%C3%B6ille/) ja riisiä
* [Täytetyt paprikat](https://www.valio.fi/reseptit/taytetyt-paprikat/)
* [Pad Thai](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/pad-thai-eli-paistetut-nuudelit)
* [Sticky tofu](https://yhteishyva.fi/reseptit/sticky-tofu/4uhNiNt2URvhY0rM9pdVlI#valmistus) / [Sticky kana](https://kotijakeittio.fi/artikkeli/sticky-chicken-eli-aasialainen-tahmakana-on-mausteinen-uuniherkku-6.165.163072.3f100f1c9e)
* [Butter chicken](https://www.valio.fi/reseptit/butter-chicken-eli-kanaa-tomaatti-voikastikkeessa/) / [Butter tofu](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/butter-tofu)
* [Aasialainen nuudelisalaatti](https://liemessa.fi/2017/04/aasialainen-nuudelisalaatti/)
* [Sushipalat vuoassa](https://www.instagram.com/reel/DNNubH8NfOZ/)

PERJANTAI: Laatikko

* [Makaronilaatikko](https://www.myllynparas.fi/reseptit/liha-makaronilaatikko)
* [Helppo Linssilasagne](https://organisoituarkikaaos.com/helppo-linssilasagne)
* [Härkislasagne](https://liemessa.fi/2019/08/harkislasagne-uunitomaateilla/)
* [Perinteinen lasagne](https://www.kinuskikissa.fi/lasagne)
* [Uunifetapasta](https://organisoituarkikaaos.com/perheannos-uunifetapastaa)
* [Halloumi-orzovuoka](https://www.meillakotona.fi/reseptit/halloumi-orzovuoka)
* [Vaikea mutta herkullisin lasagne](https://www.hs.fi/ruoka/art-2000010717700.html)
* [Pinaatti-fetalasagne](https://www.myllynparas.fi/reseptit/pinaatti-fetalasagne)
* [Tonnikalapastavuoka](https://www.meillakotona.fi/reseptit/tonnikalapastavuoka)
* [Lohikiusaus](https://yhteishyva.fi/reseptit/helppo-lohikiusaus/1ufgALpr0bvNaIJIUPDMOI) / [jauhelihakiusaus](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/jauhelihakiusaus) / [tofukiusaus](https://jalotofu.fi/reseptit/ennin-talvinen-tofukiusaus/)
* [Smetana-uunilohi](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/helppo-smetana-uunilohi)
* [Stroganoff](https://yhteishyva.fi/reseptit/stroganoff/recipe-2394) / [tofustroganoff](https://jalotofu.fi/reseptit/kermainen-tofu-stroganoff/)
* [Tortellinivuoka](https://kokitjapotit.fi/nopea-arkiruoka-tortelliinivuoka/)
* [Kala-kasvisvuoka](https://www.martat.fi/reseptit/kala-kasvisvuoka/)

LAUANTAI: Peruna

* Grillissä: [peanut butter-tofutikut](https://organisoituarkikaaos.com/tofutikut-ja-peanut-butter-kastike), kasviksia sriracha-rubilla ja perunoita
* [Shanghai-perunat](https://www.instagram.com/reel/DK9qco-NQTZ/?hl=fi) (oheen [tofua](https://organisoituarkikaaos.com/crispy-tofu) tai katkarapuja)
* Grillattua/paistettua lohta ja perunaa/[perunamuusia](https://www.s-kaupat.fi/tuote/apetit-perunamuusi-pakaste-350g/6430104926502)
* [Tex mex -uuniperuna](https://yhteishyva.fi/reseptit/texmex-perunat/recipe-21732) (jauhelihan voi korvata [tofulla](https://organisoituarkikaaos.com/crispy-tofu) jos tofun lisää viimeisenä)
* [Uuniperuna eri täytevaihtoehtoja](https://yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/uuniperuna-on-ikisuosikki-katso-herkulliset-ohjeet/2uQT03fbkItAobd5jvVpep)
* [Kasvispihvit, jugurttikastike](https://www.hs.fi/ruoka/art-2000011246754.html) ja perunaa
* [Nakkikeitto](https://yhteishyva.fi/reseptit/nakkikeitto/recipe-667) (vegenakki tai tavallinen)
* [Kalakeitto](https://kalaneuvos.fi/reseptit/kalakeitto/)
* Perunaa ja [kanttarellikastiketta](https://www.myllynparas.fi/reseptit/kanttarellikastike) / [suppilovahverokastiketta](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/suppilovahverokastike)
* [Makkaraperunapelti](https://kotiliesi.fi/resepti/makkaraperunat/) (myös [tofulla](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/vegaaniset-makkaraperunat))
* [Jauhelihakastike](https://www.valio.fi/reseptit/perinteinen-jauhelihakastike/) / [kasvisjauhiskastike](https://vegeviettelys.fi/kasvis-jauhiskastike/) ja perunaa
* [Makkarakastike](https://www.soppa365.fi/reseptit/arjen-nopeat/makkarakastike) / [vegemakkarakastike](https://yhteishyva.fi/reseptit/vegaaninen-makkarakastike/4q02zZQfiU2rDXNo8lCv5z)
* [Lihapullat](https://www.s-kaupat.fi/tuote/kivikylan-palvarin-lihapyorykka-350g/6406300009608)/[vihapullat](https://www.s-kaupat.fi/tuote/apetit-kasvisjauhispyorykat-pakaste-240g/6430104966829), [ruskea kastike](https://www.s-kaupat.fi/tuote/knorr-ruskeakastike-kastikeaines-90-g/8710604729291) ja [perunamuussi](https://www.s-kaupat.fi/tuote/apetit-perunamuusi-pakaste-350g/6430104926502)
* [Kikhernepihvit](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/kikhernepihvit) ja peruna
* [Kalanyytit uunissa](https://www.k-ruoka.fi/reseptit/kirjolohi-kasvisnyytit)

SUNNUNTAI: Uusi resepti

* [Feta-pinaatti-pannukakku](https://www.hs.fi/ruoka/art-2000010996885.html)
* [Kikherne-pasta](https://viimeistamuruamyoten.com/aurinkokuivattu-tomaatti-kikhernepasta/)
* [Kala-tacot](https://jarvikyla.fi/reseptit/vihreat-kalatacot/)
* [Valkosipulipasta](https://www.hs.fi/ruoka/art-2000011410618.html)
* [Uunifetapasta broccolinilla](https://organisoituarkikaaos.com/uunifetapasta-broccolinilla)
* [Kevätrullat](https://www.kinuskikissa.fi/vietnamilaiset-kevatrullat)
* [Cowboy-keitto](https://www.hellapoliisi.fi/reseptit/keitot/cowboy-keitto/) / [Soija-cowboy-keitto](https://www.instagram.com/reel/DNNubH8NfOZ/)
* [Maissichowder](https://www.bellatable.fi/reseptit/maissichowder)
* [Bang bang -tofu](https://jalotofu.fi/reseptit/bang-bang-tofu-airfryerilla/)
* [“Äiti mä en halua puuroa” -mysli](https://organisoituarkikaaos.com/aiti-ma-en-halua-puuroa-mysli)