



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

16.11. - 22.11.2020



Vko 47	MAANANTAI 16.11	TIISTAI 17.11.	KESKIVIikko 18.11.	TORSTAI 19.11.	PERJANTAI 20.11.	LAUANTAI 21.11.	SUNNUNTAI 22.11.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	<i>Talon aamupala tai</i> Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Marjahillo Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Suikalepossukastike L,G Peruna Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Kalapyörykät L,G / L,M,G Tilli-kermakastike L,G Peruna Punakaali-punajuuri- salaatti L,M,G	Jauheliha-kasvis- lasagnette L,S Kuumennettu kasvis Porkkana-appelsiini- raaste L,M,G	Siskonmakkarakeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Kurkku Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Pinaattiohukaiset L Perunasose L,G Puolukkahillo Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Appelsiinilohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Mangokiisseli L,M,G Kaurapuikula L,M Kurkku	Mustikka-mansikkakeitto L,M,G Ruisneppari/-ruutu L,M Juusto, paprika Omena	<i>Talon välipala tai</i> Mustaherukkakiisseli L,M,G 3-viljan sämpylä L,M Kalkkunaleike L,M,G Kurkku	Ananasjogurtti L,G Ruisrouheleipä L,M (sinuhe) Tomaatti	Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G Paprika Vesimelonikolmiot	Kinkkupiiras L Mustikkakeitto L,M,G Tuore kasvis	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Hernekeitto L,M,G Ruisrouhevuoka L,M Juusto L,G Kurkku Pannukakku (sis. L ja G) Sekahillo	Suikalepossukastike L,G Peruna Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Kalapyörykät L,G Tilli-kermakastike L,G Peruna Punakaali-punajuuri- salaatti L,M,G	Jauheliha-kasvis- lasagnette L,S Kuumennettu kasvis Porkkana-appelsiini- raaste L,M,G	Pinaattiohukaiset L Perunasose L,G Puolukkahillo Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Appelsiinilohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Marjahillo Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla on tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 48	MAANANTAI 23.11.	TIISTAI 24.11.	KESKIVIikko 25.11.	TORSTAI 26.11.	PERJANTAI 27.11.	LAUANTAI 28.11.	SUNNUNTAI 29.11.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Mangosose <b>L,M,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä <b>L,M,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämuurot <b>L,M</b> ; Maito Marjahillolisäke <b>L,M,G</b> Juusto <b>L,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkakeitto <b>L,M,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Broilerikastike <b>L,G</b> Täysjyväohra <b>L,M</b> Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti <b>L,M,G</b>	Italian pata <b>L,M,S</b> Tomaatti-purjo- salaatti <b>L,M,G</b>	Kirkas kalakeitto <b>L,M,G</b> Ruispala <b>L,M</b> Juusto <b>L,G</b> Kurkku Hedelmä	Kebabkiausaus <b>L,G,S</b> Kuumennettu kasvis Porkkana-kesäkurpitsa- raaste <b>L,M,G</b> Salaattisiemensekoitus	Kasvispihvit <b>L,M,G</b> Juustokastike <b>L,G</b> Peruna Kaali-kurpitsa-kurkku- salaatti <b>L,M,G</b>	Kuorrutettu kalavuoka <b>L,G</b> Perunasose <b>L,G</b> Tuoresalaatti <b>L,M,G</b>	Possun palapaisti <b>L,G</b> Peruna Tuoresalaatti <b>L,M,G</b>
<b>VÄLI-PALA</b>	Ruusunmarjakiisseli <b>L,M,G</b> Sekavuokaleipä <b>L,M</b> (sinu) Kurkku	Vadelmakiisseli <b>L,M,G</b> Grahamsämpylä <b>L,M</b> Juusto <b>L,G</b> Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Vatkattu karpalopuuro <b>L,M</b> Ruisrouheleipä <b>L,M</b> Paprika	Hedelmäsalaatti <b>L,M,G</b> Rouhepalat <b>L,M</b> (Sinuhe) Kanapalvileikkele <b>L,M,G</b> Kurkku	Marjarahka <b>L,G</b> Ruisrouheleipä <b>L,M</b> Porkkanapalat	Grahamlihapiiirakka <b>L,M</b> Marjasoothie <b>L,M,G</b> Tuore kasvis	Päärynäkiisseli <b>L,M,G</b> Talon leipä <b>L,M</b> Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Siskonmakkarakeitto <b>L,M,G</b> Moniviljaruutu <b>L,M</b> Juusto <b>L,G</b> Kurkku Kaura-omenapaistos <b>L</b> Vaniljakastike <b>L,G</b>	Broilerikastike <b>L,G</b> Täysjyväohra <b>L,M</b> Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti <b>L,M,G</b>	Italian pata <b>L,M,S</b> Tomaatti-purjo- salaatti <b>L,M,G</b>	Kirkas kalakeitto <b>L,M,G</b> Ruispala <b>L,M</b> (Sinuhe) Juusto <b>L,G</b> Kurkku Hedelmä	Kebabkiausaus <b>L,G,S</b> Kuumennettu kasvis Porkkana-kesäkurpitsa- raaste Salaattisiemensekoitus	Kuorrutettu kalavuoka <b>L,G</b> Perunasose <b>L,G</b> Tuoresalaatti <b>L,M,G</b>	Possun palapaisti <b>L,G</b> Peruna Tuoresalaatti <b>L,M,G</b>
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Mangosose <b>L,M,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä <b>L,M,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämuurot <b>L,M</b> ; Maito Marjahillolisäke <b>L,M,G</b> Juusto <b>L,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkakeitto <b>L,M,G</b> Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

30.11. - 6.12.2020





Vko 49	MAANANTAI 30.11.	TIISTAI 1.12.	KESKIVIIKKO 2.12.	TORSTAI 3.12.	PERJANTAI 4.12.	LAUANTAI 5.12.	SUNNUNTAI 6.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Vadelmapyree/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	<b>Itsenäisyyspäivä</b> Helmipuuro G Tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Jauhelihakastike L,M,G,S Peruna Kiinankaali-tomaatti- salaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Syksyinen kalkkuna- pata L,M,G Täysjyvähöhrä L,M Jäävuori-kurkku-retiisi- salaatti L,M,G	Porkkana-perunasose- keitto L,G; Raejuusto L,G Ruispala L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku Ohukaiset L ja sekahillo	Karjalanpaisti L,M,G Peruna Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Tomaattinen kalaperuna- pata L,M,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Poronkäristys L,G Puolukalisäke L,M,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Persikkakiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Tomaatti	Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G Kurkku Hedelmä	Mangovanukas L,G Ruisrouhevuoka L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Marjainen smoothie L,M,G Aittaleipä L,M Paprika	Kuningatarkiisseli L,M,G Sämpylä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkku	Vispipuuro L,M Talon leipä L,M Tuore kasvis	Mustikkakiisseli L,M,G Vaniljavahto L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Kasvispihvit L,M,G Juustokastike L,G Peruna Kaali-kurpitsa-kurkku- salaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Peruna Kiinankaali-tomaatti- salaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Syksyinen kalkkuna- pata L,M,G Täysjyvähöhrä L,M Jäävuori-kurkku-retiisi- salaatti L,M,G	Porkkana-perunasose- keitto L,G; Raejuusto L,G Ruispala L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku Ohukaiset L ja sekahillo	Tomaattinen kalaperuna- pata L,M,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Poronkäristys L,G Puolukalisäke L,M,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Vadelmapyree/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Helmipuuro G Tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää. Sydänmerkki-ateria **Lihan alkuperämaa Suomi**

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 50	MAANANTAI 7.12.	TIISTAI 8.12.	KESKIVIikko 9.12.	TORSTAI 10.12.	PERJANTAI 11.12.	LAUANTAI 13.12.	SUNNUNTAI 14.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro (sis. L ja G) tai Talon puuro Marjasose/-hillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmä-/Marjasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Kiinalainen possu- pata L,M,G Peruna Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kermaiset uunisilakat L,G Perunasose L,G Kiinankaali-omena- papurikasalaatti L,M,G	<b>Jouluateria</b> 	Kirjolohi-/Lohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Lihapullat L,M Rosépipurikastike L,G Peruna Kaali-porkkana-kurkku- salaatti L,M,G	Kasvisgulasikeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vadelmakiisseli L,M,G	Taatelipossua L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Vaniljavanukas L,G ja Mansikkasose L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Marjakeitto L,M,G Perunarieska L,M Juusto L,G Kurkku	Talon välipala tai Hedelmiä Hapankorput L,M Paprika	Herukkakiisseli L,M,G Sämpylä L,M Makkara-leikkele L,M,G Tomaatti	Mangojogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	Kaakao L,G Sämpylä L,M Leikkele L,M,G Tuore kasvis	Tropiikinhedelmät- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL- LINEN</b>	Karjalanpaisti L,M,G Peruna Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Kiinalainen possu- pata L,M,G Peruna Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	<b>Jouluateria</b> 	Kermaiset uunisilakat L,G Perunasose L,G Kiinankaali-omena- purikasalaatti L,M,G	Kirjolohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Kasvisgulasikeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vadelmakiisseli L,M,G	Taatelipossua L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro (sis. L ja G) tai Talon puuro Marjasose/-hillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmä-/Marjasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavaliio, S= ei sisällä sianlihaa


Joka aterialla tarjolla leipää, leivettä, maitoa ja piimää.  Sydänmerkki-ateria **Lihan alkuperämaa Suomi**

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 51	MAANANTAI 14.12.	TIISTAI 15.12.	KESKIVIikko 16.12.	TORSTAI 17.12.	PERJANTAI 18.12.	LAUANTAI 19.12.	SUNNUNTAI 20.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjasekoitus L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Kermainen kinkkukastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kesäkurpitsa- tomaattisalaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Riisipiirakka L Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kanapuikot L,M Sitruuna-persiljakastike L,G Peruna Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Kalaa tomaatti- kastikkeessa L,G Peruna Kuumennettu kasvis Porkkanaraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	TexMex-keitto L,M,G,S Sekavuokaleipä L,M Juusto L,G Kurkku Banaani	Sitruunainen kalaleike L,M Perunasose L,G Juureskuutiot Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Luumukiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	Välipalajogurtti L,G Ruisnappi/ -ruutu L,M Kurkku	Marjakiisseli L,M,G Kokojyväsämpylä L,M (Agass) Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti	Ruusunmarja-omena- rahka L,G Ruisrouheleipä L,M Kurkku	Graham-mustikkapuuro L,M Täysjyväleipä L,M (Talon) Paprika tai muu tuore kasvis	Ohukaiset L Mansikkasose L,M,G Hedelmäsmoothie L,M,G	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Lihapullat L,M Rosépippurikastike L,G Peruna Kaali-porkkana-kurkku- salaatti L,M,G	Kermainen kinkkukastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kesäkurpitsa- tomaattisalaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Riisipiirakka L Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kanapuikot L,M Sitruuna-persiljakastike L,G Peruna Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Kalaa tomaatti- kastikkeessa L,G Peruna Kuumennettu kasvis Porkkanaraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Sitruunainen kalaleike L,M Perunasose L,G Juureskuutiot Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjasekoitus L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla on tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.

 Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi


\* Lihan alkuperämaa Uusi-Seelanti

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 52	MAANANTAI 21.12.	TIISTAI 22.12.	KESKIVIIKKO 23.12.	TORSTAI 24.12.	PERJANTAI 25.12.	LAUANTAI 26.12.	SUNNUNTAI 27.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Hedelmäjogurtti L,G Juusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Jouluaatto Riisihiutalepuuro L,G Luomu-rusinakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Joulupäivä Talon aamupala	Tapanin päivä Luomu 4-viljanhiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Kartanon kalkkuna-kastike L Täysjyväohra L,M Jäävuori-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Riisipuuro G ja kaneli-sokeri Pikkujoulukinkku L,M,G Ruisleipä L,M Piparkakut L,M/L Klementiini	Lohi-kasviskuisaus L,G Kuumennettu kasvis Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Joulukinkkuviipaleet L,M,G Sinappi- kermakastike L,G Peruna, herneet Jouluiset laatikot L,G Rosolli L,M,G Tuoresalaatti L,M,G Luumurahka L,G	Karjalanpaisti L,M,G Peruna Porkkanalaatikko L,G Tuoresalaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Kalkkunafilee L,M,G Appelsiini-juustokastike L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Hedelmiä Hapankorput L,M Paprika	Mansikkakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Kaakaojuoma L,G Joulutorttu L,M Satsuma	Omena-kanelikiisseli L,M,G Perunapiirakka L Kurkku	Luumumousse L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Hedelmäsmoothie L,M,G Sämpylä L,M Juusto L,G Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	TexMex-keitto L,M,G,S Sekavuokaleipä L,M Juusto L,G Kurkku Banaani	Riisipuuro G ja kaneli-sokeri Pikkujoulukinkku L,M,G Ruisleipä L,M Piparkakut L,M Klementiini	Kartanon kalkkuna-kastike L Täysjyväohra L,M Jäävuori-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Joulukinkkuviipaleet L,M,G Sinappi- kermakastike L,G Peruna, herneet Jouluiset laatikot L,G Rosolli L,M,G Tuoresalaatti L,M,G Luumurahka L,G	Karjalanpaisti L,M,G Peruna Porkkanalaatikko L,G Tuoresalaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Kalkkunafilee L,M,G Appelsiini-juustokastike L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Hedelmäjogurtti L,G Juusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Luomu-rusinakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu 4-viljanhiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.

 Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

\* Lihan alkuperämaa Uusi-Seelanti

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 53	MAANANTAI 28.12.	TIISTAI 29.12.	KESKIVIIKKO 30.12.	TORSTAI 31.12.	PERJANTAI 1.1.2021	LAUANTAI 2.1.	SUNNUNTAI 3.1.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Jogurtti L,G ja Murot L,M Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Uuden vuoden aatto Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Uuden Vuoden päivä Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu 4-viljanpuuro L,M Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Lihakeitto L,M,G,S Ruisrouheleipä L,M Juusto L,G Kurkku Hedelmä	Jauheliha-perunaviipale- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Kaali-puolukkasalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Uunissa paistettu kala L,G/L,M,G Peruna Kuumennettu kasvis Porkkana-appelsiini- raaste L,M,G	Nakit L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tomaatti-sipulisalaatti L,M,G	Juustobroileri L,G Peruna Amerikansalaatti-kurpitsa- tomaattisalaatti L,M,G	Porkkanasosekeitto L,M,G Sämpylä L,M Kalkkunaleike L,M,G Tuore kasvis Hedelmä	Kermainen uunilohi L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Mangopuuro L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Kasvistasku L,M Hedelmä	Talon välipala tai Karviaiskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kinkkumakkara L,M,G Kurkku	Hedelmäsalaatti L,M,G Sämpylä L,M Juusto L,G Paprika	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Kinkkupiiras L Mustikkakeitto L,M,G Tuore kasvis	Aprikoosikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Lohikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Lihakeitto L,M,G,S Ruisrouheleipä L,M Juusto L,G Kurkku Hedelmä	Jauheliha-perunaviipale- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Kaali-puolukkasalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Nakit L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tomaatti-sipulisalaatti L,M,G	Juustobroileri L,G Peruna Amerikansalaatti-kurpitsa- tomaattisalaatti L,M,G	Porkkanasosekeitto L,M,G Sämpylä L,M Kalkkunaleike L,M,G Tuore kasvis Hedelmä	Kermainen uunilohi L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Jogurtti L,G ja Murot L,M Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu 4-viljanpuuro L,M Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla on tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 1	MAANANTAI 4.1.	TIISTAI 5.1.	KESKIVIikko 6.1.	TORSTAI 7.1.	PERJANTAI 8.1.	LAUANTAI 9.1.	SUNNUNTAI 10.1.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Loppiainen Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillo Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Makkarakastike L,G Peruna Kiinankaali-kurkku- ananassalaatti L,M,G	Broileri-pastapaistos L Kuumennettu kasvis Kolmen kaalin salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Palapaisti L,M Peruna Tuoresalaatti L,M,G	Kalkkunakeitto L,M,G Ruisvuokaleipä L,M Juusto L,G Kurkku Hedelmä	Kalastajan pyörykät L,M,G Vaalea yrttikastike L,G Peruna Kaali-porkkana- punakaaliraaste L,M,G	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kalaa sitruuna- kastikkeessa L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Appelsiini kiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Mustaherukkakiisseli L,M,G Rouhepala L,M Juusto L,G Kurkku	Mansikkarahka L,G Täysjyväleipä L,M Paprika	<i>Talon välipala tai</i> Omenariisipuuro L,M,G Hapankorput L,M Kurkku	Marjajogurtti L,G Täysjyväleipä L,M (Talon) Tomaatti	Suvmarjatkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Vaniljavanukas L,G Vadelmahillo Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Juustomestarin lohi L,G Peruna Amerikansalaatti-kurpitsa- tomaattisalaatti L,M,G	Makkarakastike L,G Peruna Kiinankaali-kurkku- ananassalaatti L,M,G	Palapaisti L,M Peruna Tuoresalaatti L,M,G	Broileri-pastapaistos L Kuumennettu kasvis Kolmen kaalin salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalkkunakeitto L,M,G Ruisvuokaleipä L,M Juusto L,G Kurkku Omenariisipuuro L,M,G	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kalaa sitruuna- kastikkeessa L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillo Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatieidot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)



Vko 2	MAANANTAI 11.1.	TIISTAI 12.1.	KESKIVIikko 13.1.	TORSTAI 14.1.	PERJANTAI 15.1.	LAUANTAI 16.1.	SUNNUNTAI 17.1.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Jogurtti L,G ja Murot L,M Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Possua curry- kastikkeessa L,M,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku- persikkasalaatti L,M,G	Kaali-jauhelihapata L,M,G,S Mummin kurpitsa- lisäke L,M,G Porkkana-raejuusto- salaatti L,G Salaattisiemensekoitus	Porkkanaohukaiset L Puolukkahillo Juustokastike L,G Peruna Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispalat L,M Juusto L,G Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Broilerinuudeliuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-hunaja- melonisalaatti L,M,G	Possu-kasvispata L,M,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Hedelmäsalaatti L,M,G Täysjyväleipä L,M Makkarailekkele L,M,G Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Kuningattaren ruispuuro L,M Rouhepala L,M Paprika	Kaurapiirakka L,M Kananmuna Kurkku Klementiini	Mustikkarahka L,G Täysjyväleipä L,M (Talon) Tomaatti	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Grahamlihapiirakka L,M Tuore kasvis Marjainen smoothie L,M,G
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Kalastajan pyörykät L,M,G Vaalea yrttikastike L,G Peruna Kaali-porkkana- punakaaliraaste L,M,G	Possua curry- kastikkeessa L,M,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku- persikkasalaatti L,M,G	Kaali-jauhelihapata L,M,G,S Mummin kurpitsa- lisäke L,M,G Porkkana-raejuusto- salaatti L,G Salaattisiemensekoitus	Porkkanaohukaiset L Puolukkahillo Juustokastike L,G Peruna Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Juusto L,G Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Possu-kasvispata L,M,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Jogurtti L,G ja Murot L,M Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)