



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

18.1. - 24.1.2021



Vko 3	MAANANTAI 18.1.	TIISTAI 19.1.	KESKIVIikko 20.1.	TORSTAI 21.1.	PERJANTAI 22.1.	LAUANTAI 23.1.	SUNNUNTAI 24.1.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Helmpuuro G Tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväspagetti L,M Kaali-kurpitsa-kurkkusalaatti L,M,G	Kalapaikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkanaraaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Kanaviillockki L,M Täysjyväriisi L,M,G Mustaherukkahillo Jäävuori-kurkku-paprika-salaatti L,M,G	Tomaattinen härkäkiausaus L,G,S Kuumennettu kasvis Kiinankaali-appelsiini-salaatti L,M,G	Kasvissekoite L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku Omena	Kuorutettu kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Liha-kasvispata L,M,G,S Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Kauraleipä L,M Tomaatti	Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G Kurkku ; Hedelmä	Suklaakiisseli L,G Ruisleipä L,M Makkaraileikkele L,M,G Tomaatti	Marjainen smoothie L,M,G Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Kurkku	Puolukkarahka L,G Sekaleipä L,M (Talon leipä) Paprika	Vispipuuro L,M Talon leipä L,M Tuore kasvis	Kuningatarkiisseli L,M,G Sämpylä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Broilerinuudelivuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-hunajamelonisalaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväspagetti L,M Kaali-kurpitsa-kurkkusalaatti L,M,G	Kalapaikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkanaraaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Kanaviillockki L,M Täysjyväriisi L,M,G Mustaherukkahillo Jäävuori-kurkku-paprika-salaatti L,M,G	Tomaattinen härkäkiausaus L,G,S Kuumennettu kasvis Kiinankaali-appelsiini-salaatti L,M,G	Kuorutettu kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Liha-kasvispata L,M,G,S Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Helmpuuro G Tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G 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)



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

25.1. - 31.1.2021



Vko 4	MAANANTAI 25.1.	TIISTAI 26.1.	KESKIVIikko 27.1.	TORSTAI 28.1.	PERJANTAI 29.1.	LAUANTAI 30.1.	SUNNUNTAI 31.1.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Aprikoosisose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro (sis. L ja G) tai Jogurtti L,G ja murot L,M Marjahillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Kinkkukastike L,G Täysjyvöpasta L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Burgundin pata L,M,G,S Peruna Jäävuori-vesimeloni- salaatti L,M,G	Lempeä broilerikeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Kurkku Ohukaiset L ja hillo	Järvikalaperunalaatikko L,G tai Lohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Punajuuri-omena- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lihamureke L,M,G Rosépippurikastike L,G Peruna Kaali-punakaali-persikka- raaste L,M,G	Pinaatti-perunasose- keitto L,G Talon leipä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Vaniljavanukas L,G Hedelmä-/marjasose	Uuni-juureslihat L,M,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Appelsiinihiisseli L,M,G Ruisleipä L,M (Talon leipä) Juusto L,G Tomaatti	Tuttifruuttijogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	Perunarieska L,M Kananmuna Paprika Hedelmä	Herukkahiisseli L,M,G Ruispala L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti	Talon välipala tai Karviaishiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	Kaakao L,G Sämpylä L,M ja Juusto L,G Tuore kasvis	Vadelmahiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Kasvisseikeitto L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku Omena	Kinkkukastike L,G Täysjyvöpasta L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Burgundin pata L,M,G,S Peruna Jäävuori-vesimeloni- salaatti L,M,G	Lempeä broilerikeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Tomaatti Ohukaiset L ja hillo	Järvikalaperunalaatikko L,G Kuumennettu kasvis Punajuuri-omena- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Pinaatti-perunasose- keitto L,G Talon leipä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Vaniljavanukas L,G Hedelmä-/marjasose	Uuni-juureslihat L,M,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Aprikoosisose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro (sis. L ja G) tai Jogurtti L,G ja murot L,M Marjahillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu ruishiutalepuuro Omenasose 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 ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 5	MAANANTAI 1.2.	TIISTAI 2.2.	KESKIVIIKKO 3.2.	TORSTAI 4.2.	PERJANTAI 5.2. Runeberginpäivä	LAUANTAI 6.2.	SUNNUNTAI 7.2.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Sämpylä L,M; Juusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Kalkkunan palapaisti L,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku- papurikasalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Perunasose L,G Kaali-puolukkasalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Silakkapihvit L,M Pinaattikastike L,G Peruna Jäävuori-kurpitsa- salaatti L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Sämpylä L,M Juusto L,G Kurkku Banaani	Merimiespihvi- laatikko L,M,G,S Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lohta tilli-kerma- kastikkeessa L,G Peruna Tuore salaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Aprikoosikiisseli L,M,G Perunarieska L,M Tuorejuusto L,G Tomaatti	Mansikkajogurtti L,G Ruisleipä L,M Kurkku	Rouhepala L,M Kinkkuleikkele L,M,G Hedelmäsmoothie L,M,G Paprika	Vatkattu herukkapuuro L,M Ruisleipä L,M (Talon leipä L,M) Kirsikkatomaatit	Kaakaojuoma L,G Runebergintorttu L Hedelmä	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Tropiikinhedelmät- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Lihamureke L,M,G Rosépippurikastike L,G Peruna Kaali-punakaali-persikka- raaste L,M,G	Kalkkunan palapaisti L,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku- papurikasalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Perunasose L,G Kaali-puolukkasalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Silakkapihvit L,M Pinaattikastike L,G Peruna Jäävuori-kurpitsa- salaatti L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Sämpylä L,M Juusto L,G Kurkku Banaani	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lohta tilli-kerma- kastikkeessa L,G Peruna Tuore salaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Sämpylä L,M; Juusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakia-ruokavalio, 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 6	MAANANTAI 8.2.	TIISTAI 9.2.	KESKIVIIKKO 10.2.	TORSTAI 11.2.	PERJANTAI 12.2.	LAUANTAI 13.2.	SUNNUNTAI 14.2.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	<b>Ystävänäpäivä</b> Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Possun palapaisti L,G Peruna Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Perunavelli L,G Rouhepalat L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkku Hedelmä	Kanapyörykät L,M Currykastike L,G Peruna Kiinankaali-porkkana- ananassalaatti L,M,G	Kalapastavuoka L Kuumennettu kasvis Punakaali-omena- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Makkarakeitto L,M,G Ruissydän L,M Juusto L,G Tomaatti Pannukakku (sis. L ja G) Sekahillo	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lohikeitto L,M,G Ruisleipä L,M Tuore kasvis Marjakiisseli L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Persikkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Ruisjauho-puolukka- puuro L,M Sekaleipä L,M (Talon leipä) Paprika	Päärynävanukas L,G Grahampatonki L,M Tomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Riisipiirakka L Kananmuna Tuorepala	Vaniljavanukas L,G Mansikkasose Hapankorput L,M Tuore kasvis	Grahamlihapiirakka L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Merimiespihvi- laatikko L,M,G,S Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Possun palapaisti L,G Peruna Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Perunavelli L,G Rouhepalat L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkku Hedelmä	Kanapyörykät L,M Currykastike L,G Peruna Kiinankaali-porkkana- ananassalaatti L,M,G	Kalapastavuoka L Kuumennettu kasvis Punakaali-omena- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lohikeitto L,M,G Ruisleipä L,M Tuore kasvis Marjakiisseli L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto 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)