







Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

21.6. - 27.6.2021



Vko 25	MAANANTAI 21.6.	TIISTAI 22.6.	KESKIVIIKKO 23.6.	TORSTAI 24.6.	PERJANTAI 25.6.	LAUANTAI 26.6.	SUNNUNTAI 27.6.
AAMU-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Juhannusaatto Riisihutalepuuro L,G Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	 Juhannuspäivä Talon aamupala	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Nakkikastike L,G Perunat Amerikansalatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Merimiespihvilaatikko L,M,G,S Kuumennettu kasvis Porkkana-appelsiini- raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Kirkas kalakeitto L,M,G  Ruisleipä L,M Juusto L,G Tomaatti Suklaapuuro L	Kanapuikot L,M Ananasdippi L,G Kermaperunat L,G Amerikansalaatti-retiisi- melonisalaatti L,M,G	Kesäkeitto L,G Ohrarieska L Raejuusto-munavoi L,M,G Broilerileikkele L,M,G Tuore kasvis Mansikka-raparperivispi- puuro L,M	Appelsiinilohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kerna- kastikkeessa L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Hapankorput L,M Kurkku	Mustikkakeitto L,M,G Riisipiirakka L Juusto L,G Paprika	<i>Talon välipala tai</i> Marjainen smoothie L,M,G Sämpylä L,M Makkaraileikkele L,M,G Kurkku	Marjakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Metsämarjajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Kinkku-ananaspizza L Hedelmäajitelma	Aprikoosikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Broilerikeitto L,M,G  Ruispala L,G Juusto L,G Kurkku Ohukaiset L ja Sekahillo	Nakkikastike L,G Perunat Amerikansalatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Merimiespihvilaatikko L,M,G Kuumennettu kasvis Porkkana-appelsiini- raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Kirkas kalakeitto L,M,G  Ruisleipä L,M Juusto L,G Tomaatti Suklaapuuro L	Kesäkeitto L,G Ohrarieska L Raejuusto-munavoi L,M,G Broilerileikkele L,M,G Tuore kasvis Mansikka-raparperivispi- puuro L,M	Appelsiinilohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kerna- kastikkeessa L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihutalepuuro L,G Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose 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 ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat

Vko 26	MAANANTAI 28.6.	TIISTAI 29.6.	KESKIVIikko 30.6.	TORSTAI 1.7.	PERJANTAI 2.7.	LAUANTAI 3.7.	SUNNUNTAI 4.7.
AAMU-PALA	Talon aamupala	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M; Maito Marjahillolisäke L,M,G Juusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpasta L,M Tomaatti-purjo- salaatti L,M,G	Kinkku-perunakeitto L,M,G Kaurainen sämpylä L,M Tuorejuusto L,G Kurkku Hedelmärahka L,G	Pinaattiohukaiset L Juustokastike L,G Perunat Isoäidinsalaatti L,G Salaattisiemensekoitus	Possua curry- kastikkeessa L,M,G Perunat Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Broileripastapaistos L Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Merenkulkijan kala- kuutiot L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihapihvit L,M Metsäsienikastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Suvmarjakiisseli L,M,G Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Kaakaojuoma L,G Perunapiirakka L Kananmuna Hedelmä	Omenariisipuuro L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Herukkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kalkkunaleikkele L,M,G Paprika	Jäätelö L,G ja marjat Välipalakeksit L,M Hedelmäsmoothie L,M,G	Mangokiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Mansikka-viilis L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kanapuikot L,M Ananasdippi L,G Kermaperunat L,G Amerikansalaatti-retiisi- melonisalaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G Täysjyväpasta L,M Tomaatti-purjo- salaatti L,M,G	Kinkku-perunakeitto L,M,G Kaurainen sämpylä L,M Tuorejuusto L,G Kurkku Hedelmärahka L,G	Pinaattiohukaiset L Juustokastike L,G Perunat Isoäidinsalaatti L,G Salaattisiemensekoitus	Possua curry- kastikkeessa L,M,G Perunat Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Merenkulkijan kala- kuutiot L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihapihvit L,M Metsäsienikastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Talon iltapala	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M; Maito Marjahillolisäke L,M,G Juusto L,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



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

5.7. - 11.7.2021



Vko 27	MAANANTAI 5.7.	TIISTAI 6.7.	KESKIVIikko 7.7.	TORSTAI 8.7.	PERJANTAI 9.7.	LAUANTAI 10.7.	SUNNUNTAI 11.7.
AAMU-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Vadelmapyree/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu ohrahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Helmipuuro G Tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Broileri-pekoni-pata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kirjolohi-silakkamureke- pihvit L Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-puolukka- raaste L,M,G	Savuporo-peruna- kiausaus L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Mausteinen lihapulla- kastike L Perunat Lehtisalaatti-retiisi-hunaja- melonisalaatti L,M,G	Kasvisseikeitto L,G Raejuusto L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti Vatkattu herukkapuuro L,M	Broilerikiausaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lohikeitto L,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vadelmakiisseli L,M,G
VÄLI-PALA	Aprikoosikiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Hedelmäsmoothie L,M,G Riisipiirakka L Karjalankinkku L,M,G Paprika	Omenakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	Tuoreet marjat Vaniljakastike L,G Perunarieska L,M Paprika	Välipalajogurtti L,G Ruisleipä L,M Kurkku	Omena-vadelmakeitto L,M,G Lihapiiras L,M Tuore kasvis	Sämpylä L,M Makkaraileikkele L,M,G Tuore kasvis Hedelmä
PÄIVÄL-LINEN	Ruoka talon tapaan	Broileri-pekoni-pata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kirjolohi-silakkamureke- pihvit L Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-puolukka- raaste L,M,G	Savuporo-peruna- kiausaus L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Mausteinen lihapulla- kastike L Perunat Lehtisalaatti-retiisi-hunaja- melonisalaatti L,M,G	Broilerikiausaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lohikeitto L,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vadelmakiisseli L,M,G
ILTA-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Vadelmapyree/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu ohrahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	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, leivettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi



Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat

Vko 28	MAANANTAI 12.7.	TIISTAI 13.7.	KESKIVIikko 14.7.	TORSTAI 15.7.	PERJANTAI 16.7.	LAUANTAI 17.7.	SUNNUNTAI 18.7.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro L,M Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu ruishiutalepuuro Marjasose/-hillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kanaviillockki L,M Täysjyväohra L,M Mustaherukkahillo Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Makkarahvit L,M,G Porkkana-perunasose L,G Kuumennettu kasvis Kaali-puolukka- salaatti L,M,G	Lihakeitto L,M,G,S Kaurasämpylä L,M Juusto L,G Kurkku Pannukakku L / (sis. L ja G) Vadelmahillo	Kalapastavuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana- paprikasalaatti L,M,G	Kasvispivrit L,M,G Vaalea yrttikastike L,G Perunat Kaali-retiisi- grillisalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Ohrhelmi-broileri- vuoka L,M Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Hapankorput L,M Juusto L,G Paprika	Mustikkajogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Marjasmoothie L,M,G Välipalakeksi L,M Hedelmäajitelma	Mansikkakiisseli L,M,G Ruisruutu L,M Broilerileikkele L,M,G Tomaatti	Marjarahka L,M,G Kauraleipä L,M Kurkku	Grahamlihapiirakka L,M Tuore kasvis	Jäätelö L,G ja Mansikkahillo Tuorepalat
PÄIVÄL-LINEN	Kasvissosekeitto L,G Raejuusto L,G 3-viljansämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti Vatkattu herukkapuuro L,M	Kanaviillockki L Täysjyväohra L,M Mustaherukkahillo Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Makkarahvit L,M,G Porkkana-perunasose L,G Kuumennettu kasvis Kaali-puolukka- salaatti L,M,G	Lihakeitto L,M,G Kaurasämpylä L,M Juusto L,G Kurkku Pannukakku L ja Vadelmahillo	Kalapastavuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana- paprikasalaatti L,M,G	Ohrhelmi-broileri- vuoka L,M Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro L,M Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu ruishiutalepuuro Marjasose/-hillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, 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

Vko 29	MAANANTAI 19.7.	TIISTAI 20.7.	KESKIVIIKKO 21.7.	TORSTAI 22.7.	PERJANTAI 23.7.	LAUANTAI 24.7.	SUNNUNTAI 25.7.
AAMU- PALA	Luomu kaurahiutale- puuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutale- puuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutale- puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjasekoitus L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohra- hiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Kermainen kinkku- kastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurpitsa- salaatti L,M,G	Tomaattinen liha- perunalaatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Sitruunainen kalaleike L,M Perunasose L,G Punajuuri-purjo- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lehtikaali-/Pinaattikeitto L,G Kananmuna Ruisruutu L,M Tomaatti Graham-mustikkapuuro L,M	Kanapyörykät L,M Currykastike L,G Perunat Porkkana-retiisi- raaste L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	 oskenlaskijan lohi L,G Perunat Juureslohkot L,M,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI- PALA	Appelsiinihiisseli L,M,G Perunarieska L,M Juusto L,G Kurkku	Puolukkarahka L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Marjat ja Vaniljakastike L,G Ruissydän L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Välipalajogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Paprika	Hedelmäsalaatti L,M,G Ruisleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti	Sämpylä L,M Juusto L,G Tuore kasvis MarjasMOOTHIE L,M,G	Mustaherukka-vadelma- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL- LINEN	Kasvispihvit L,M,G Vaalea yrttikastike L,G Perunat Kaali-retiisi- grillisalaatti L,M,G	Kermainen kinkku- kastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurpitsa- salaatti L,M,G	Tomaattinen liha- perunalaatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Sitruunainen kalaleike L,M Perunasose L,G Punajuuri-purjo- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lehtikaalikeitto L,G Kananmuna Ruisruutu L,M Tomaatti Graham-mustikkapuuro L,M	Possu-juurespaistos L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	 oskenlaskijan lohi L,G Perunat Juureslohkot L,M,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA- PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjasekoitus L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke 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.

 dänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat

Vko 30	MAANANTAI 26.7.	TIISTAI 27.7.	KESKIVIikko 28.7.	TORSTAI 29.7.	PERJANTAI 30.7.	LAUANTAI 31.7.	SUNNUNTAI 1.8.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Juusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmapyree/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Suikalepossukastike L,G Perunat Amerikansalaatti-retiisi-melonisalaatti L,M,G	Perunavelli L,G Rouhepalat L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti Ohukaiset L ja Sekahillo	Kana-porkkana-persikkapata L,G Täysjyväriisi L,M,G Kiinankaali-mustaherukkasalaatti L,M,G	Jauhelihamakaronilaatikko L,S Kuumennettu kasvis Porkkana-ananasraaste L,M,G	Silakkapihvit L,M Pirteä yrttikastike L,G Perunat Punajuuri-purjosalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Nakki-perunasoselaatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Paprika	Talon välipala <i>tai</i> Kauralihapiirakka L,M Hedelmä	Vadelmarahka L,G Kauraleipä L,M Kurkku	Raparperi-mansikkakiisseli L,M,G Ruispala L,M Makkaraleikkele L,M,G Tomaatti	Suklaakiisseli L,G Täysjyväleipä L,M Porkkana- ja kurkkupalat	Banaanijogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kanapyörykät L,M Currykastike L,G Perunat Porkkana-retiisi-raaste L,M,G	Suikalepossukastike L,G Perunat Amerikansalaatti-retiisi-melonisalaatti L,M,G	Perunavelli L,G Rouhepalat L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti Ohukaiset L ja Sekahillo	Kana-porkkana-persikkapata L,G Täysjyväriisi L,M,G Kiinankaali-mustaherukkasalaatti L,M,G	Jauhelihamakaronilaatikko L,S Kuumennettu kasvis Porkkana-ananasraaste L,M,G	Nakki-perunasoselaatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Juusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmapyree/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose 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.

ydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat

Vko 31	MAANANTAI 2.8.	TIISTAI 3.8.	KESKIVIIKKO 4.8.	TORSTAI 5.8.	PERJANTAI 6.8.	LAUANTAI 7.8.	SUNNUNTAI 8.8.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Helmipuuro G Tai Talon puuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Possu-kasvispata L,M,G Perunat Kaali-appelsiini-salaatti L,M,G	Broilerikeitto L,M,G Porkkana-perunaruutu L,M Juusto L,G Kurkku Päärynävanukas L,G	Kaalikäryleet L,M,G Puolukkahillo Ruskeakastike L,G Perunat Mehukas porkkana-raaste L,M,G	Kasvislasagnette L Kuumennettu kasvis Punakaali-viher-salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Juusto L,G Tomaatti Kaakaojuoma L,G Muumipuustit L,M	Kinkkupastavuoka L Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Palapaisti L,M,S Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Tropiikin Hedelmät - kiisseli L,M,G Hapankorput L,M Juusto L,G Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G Hedelmä	Mustikka-mansikka- keitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Kalkkunaleikkele L,M,G Kurkku	Vadelmainen rahkajälki- ruoka L,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Vatkattu herukkapuuro L,M Hedelmä	Vaniljavanukas L,G ja hillo Talon leipä L,M Tuore kasvis	Mangokiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Silakkapihvit L,M Pirteä yrttikaastike L,G Perunat Punajuuri-purjo-salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Possu-kasvispata L,M,G Perunat Kaali-appelsiini-salaatti L,M,G	Broilerikeitto L,M,G Porkkana-perunaruutu L,M Juusto L,G Kurkku Päärynävanukas L,G	Kaalikäryleet L,M,G Puolukkahillo Ruskeakastike L,G Perunat Mehukas porkkana-raaste L,M,G	Kasvislasagnette L Kuumennettu kasvis Punakaali-viher-salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kinkkupastavuoka L Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Palapaisti L,M,S Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Helmipuuro G Tai Talon puuro Mustikkasose/Mustikat 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 aineosatieidot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat