



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

7.3. - 13.3.2022



Vko 10	MAANANTAI 7.3.	TIISTAI 8.3.	KESKIVIIKKO 9.3.	TORSTAI 10.3.	PERJANTAI 11.3.	LAUANTAI 12.3.	SUNNUNTAI 13.3.
AAMU-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Riisihiutalepuuro L,G Marja-/hedelmä- keitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kermainen kinkku- kastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-tomaatti- salaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-kurkku- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lapin ukon keitto L,G,S Kauraleipä L,M Kurkku Puolukkarahka L,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Amerikansalaatti-kurpitsa- tomaattisalaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Luomu ruispaakari L,M Juusto L,G Tomaatti Luumumannapuuro L,M	Liha-perunasose- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Appelsiinilohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Suvmarjatkiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustaherukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Perunarieska L,M Kanapalvileikkele L,M,G Paprika	Mansikkakiisseli L,M,G Hapankorput L,M Tomaatti	Välipalajogurtti L,G Sekavuokaleipä L,M Kurkku	Grahamsämpylä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Marjasoothie L,M,G	Aprikoosikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Täysjyväleipä L,M Kurkku Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kermainen kinkku- kastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-tomaatti- salaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-kurkku- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lapin ukon keitto L,G,S Kauraleipä L,M Kurkku Puolukkarahka L,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Amerikansalaatti-kurpitsa- tomaattisalaatti L,M,G	Liha-perunasose- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Appelsiinilohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Riisihiutalepuuro L,G Marja-/hedelmä- keitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

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



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

14.3. - 20.3.2022



Vko 11	MAANANTAI 14.3.	TIISTAI 15.3.	KESKIVIIKKO 16.3.	TORSTAI 17.3.	PERJANTAI 18.3.	LAUANTAI 19.3.	SUNNUNTAI 20.3.
AAMU-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Mansikkajogurtti L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis- ja hedelmäpalat	Talon puuro Marja-/ Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Kiinalainen possu- pata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Merimiepihvi- laatikko L,M,G,S Mehukas porkkana- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalapyörykät L,G/ L,M,G Tilli-kermakastike L,G Perunat Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Broilerikeitto L,M,G Sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kaali-porkkana-kurkku- raaste L,M,G	Lihakeittokeitto L,M,G,S Talon leipä L,M Tuore kasvis Vispipuuro L,M	Jauhelihipihvit L,M Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Paprika	<i>Talon välipala tai</i> Marjainen smoothie L,M,G Grahampatonki L,M Makkaraleikkele L,M,G Kurkku	Hedelmäsalaatti L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G Hedelmä	Mustikkajogurtti L,G Sekavuokaleipä L,M Kurkku	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Hedelmäjitelma Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Ruoka talon tapaan	Kiinalainen possu- pata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Merimiepihvi- laatikko L,M,G,S Mehukas porkkana- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalapyörykät L,G Tilli-kermakastike L,G Perunat Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Broilerikeitto L,M,G Sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Lihakeittokeitto L,M,G,S Talon leipä L,M Tuore kasvis Kuningatarkiisseli L,M,G	Jauhelihipihvit L,M Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Mansikkajogurtti L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis- ja hedelmäpalat	Talon puuro Marja-/ Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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

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

21.3. - 27.3.2022



Vko 12	MAANANTAI 21.3.	TIISTAI 22.3.	KESKIVIikko 23.3.	TORSTAI 24.3.	PERJANTAI 25.3.	LAUANTAI 26.3.	SUNNUNTAI 27.3.
AAMU-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Banaaniviipaleet Kananmuna Tuore kasvis	Luomu ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kartanon kalkkuna- kastike L Täysjyväkaura L,M,G Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Makkarapihvit L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-puolukka- salaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväpasta L,M Jäävuori-kurpitsa- salaatti L,M,G	Järvikala-peruna- laatikko L,G tai Lohilaatikko L,G Porkkana-kurkku-maissi- salaatti L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Ruisleipä L,M Tomaatti Ohukaiset L ja sekahillo	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	<i>Marja-tai</i> Karviaiskiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Vadelmainen rahka- jätkiruoka L,G Täysjyväleipä L,M Paprika	Hedelmäkiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Jogurtti kausimaku L,G Hapankorput L,M Kurkku	Vadelmakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Kinkkupiiras L Marjasmoothie L,M,G Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kaali-porkkana-kurkku- raaste L,M,G	Kartanon kalkkuna- kastike L Täysjyväkaura L,M,G Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Makkarapihvit L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-puolukka- salaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväpasta L,M Jäävuori-kurpitsa- salaatti L,M,G	Järvikala-peruna- laatikko L,G Porkkana-kurkku-maissi- salaatti L,M,G	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Banaaniviipaleet Kananmuna Tuore kasvis	Luomu ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

Joka aterialla tarjolla leipää, leivettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

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

Vko 13	MAANANTAI 28.3.	TIISTAI 29.3.	KESKIVIikko 30.3.	TORSTAI 31.3.	PERJANTAI 1.4.	LAUANTAI 2.4.	SUNNUNTAI 3.4.
AAMU-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Banaanijogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Rukiinen sulhaspiirakka L Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Nautawokki L,M,G,S Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kalaa tomaatti- kastikkeessa L,G Perunasose L,G Kaali-kurkkusalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lihapullat L,M Rosépippurikastike L,G Perunat Porkkana-appelsiini- raaste L,M,G	Kasvissekeitto L,G Raejuusto L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti Omenariisipuuro L,M,G	Broileripastapaistos L Punakaali-kurpitsa- salaatti L,M,G	Kebabkiusaus L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Appelsiini kiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Kalkkunaleike L,M,G Kurkku	Suklaakiisseli L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Reissumies L,M Juusto L,G Kurkku Hedelmä	<i>Talon välipala tai</i> Kaakaajuoma L,G Kauralihapiirakka L,M Porkkanapölyt	Mansikkajogurtti L,G Ruisleipä L,M Paprika	Suvmarjatti kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Viilis hedelmäpommi L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Jauheliha keitto L,M,G,S Ruisleipä L,M Tomaatti Ohukaiset L ja sekahillo	Nautawokki L,M,G,S Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kalaa tomaatti- kastikkeessa L,G Perunasose L,G Kaali-kurkkusalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lihapullat L,M Rosépippurikastike L,G Perunat Porkkana-appelsiini- raaste L,M,G	Kasvissekeitto L,G Raejuusto L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti Omenariisipuuro L,M,G	Kebabkiusaus L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Banaanijogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Rukiinen sulhaspiirakka L Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat


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

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

Vko 14	MAANANTAI 4.4.	TIISTAI 5.4.	KESKIVIIKKO 6.4.	TORSTAI 7.4.	PERJANTAI 8.4.	LAUANTAI 9.4.	SUNNUNTAI 10.4.
AAMU-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Palmusunnuntai Talon aamupala
LOUNAS	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Kiinankaali-paprika-salaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Porkkana-puolukka-raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Sitruunaiset kala-leikkeet L,M Pinaattikastike L,G Perunat Punakaali-omena-salaatti L,M,G	Broileri-nuudeliuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Makkarakeitto L,M,G Sämpylä L,M Tomaatti Rahkapannukakut L tai Pannukakku (sis. L ja G) Vadelmahillo	Porkkanapihvit L,M,G Juustokastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kermakastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Mangokiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G HedelmäsMOOTHIE L,M,G Kurkkupölkkyt	Raparperi-mansikka-kiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Paprika	Tuttifruttijogurtti L,G Grahampatonki L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Kaurarieska L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku Hedelmä	Kaurapohjainen gurtti-mustikka L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Tropiikin hedelmät-kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Broileripastapaistos L Punakaali-kurpitsa-salaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Kiinankaali-paprika-salaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Porkkana-puolukka-raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Sitruunaiset kala-leikkeet L,M Pinaattikastike L,G Perunat Punakaali-omena-salaatti L,M,G	Broileri-nuudeliuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Porkkanapihvit L,M,G Juustokastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kermakastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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

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

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



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

11.4. - 17.4.2022



Vko 15	MAANANTAI 11.4.	TIISTAI 12.4.	KESKIVIikko 13.4.	TORSTAI 14.4.	PERJANTAI 15.4.	LAUANTAI 16.4.	SUNNUNTAI 17.4.
AAMU-PALA	Malkamaanantai Luomu 4-viljanpuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Tikkutiistai Luomu Ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Kellokeskiviikko Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Kiirastorstai Luomu Ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Pitkäperjantai Luomu Vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Lankalauantai Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Pääsiäispäivä Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Possun palapaisti L,G Perunat Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Järvikalapihvit L,G/ Kalakepukat L,M,G Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Täysjyväleipä L,M Kurkku Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kasvistäytteiset kana- puikot L,M/Kanapuikot L,M Currykastike L,G Perunat Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Keväinen kalkkuna- keitto L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Mämmi L,M ja Vanilja- kastike L,G	Juustobroileri L,G Perunat Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Kalkkunaleike L,M,G Kurkku	Herukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Paprika	Talon välipala tai Kaurasämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Marjasmoothie L,M,G	Mangovanukas L,G Ruisleipä L,M Kurkku	Kaakaojuoma L,G Sitruuna-rahkapiiras L Hedelmä	Kaurapohjainen gurtti- vadelma L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Suklaavanukas L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Makkarakieitto L,M,G Sämpylä L,M Tomaatti Rahkapannukakut L Vadelmahillo	Possun palapaisti L,G Perunat Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Järvikalapihvit L,G Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Täysjyväleipä L,M Kurkku Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Keväinen kalkkuna- keitto L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Mämmi L,M ja Vanilja- kastike L,G	Juustobroileri L,G Perunat Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Luomu Ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

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