



Ruoka- ja
puhtaustalvet

Mikkelin kaupunki, päivähoito

18.4. - 24.4.2022



Vko 16	MAANANTAI 18.4.	TIISTAI 19.4.	KESKIVIikko 20.4.	TORSTAI 21.4.	PERJANTAI 22.4.	LAUANTAI 23.4.	SUNNUNTAI 24.4.
AAMU-PALA	2. Pääsiäispäivä Mannapuuro tai Talon puuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Riisihiutalepuuro L,G Vadelma-persikka-keitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Lammaspullat L,M Kermakastike L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	TexMex-keitto L,M,G,S Talon leipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vaniljavanukas L,G ja Vadelmahillo L,M,G	Makkarakastike L,G Perunat Porkkana-kurkkuraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-kurpitsasalaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Luomu ruispaakari L,M Juusto L,G Tomaatti Graham-mustikkapuuro L,M	Liha-perunasose- laatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kuorrutettu kalavuoka L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Suvmarjatkisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Talon välipala tai Hedelmäsmoothie L,M,G Kauralihapiirakka L,M Porkkanapalat	Mustaherukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti	Suklaakiisseli L,G Hapankorput L,M Kurkku	Välipalajogurtti L,G Sekavuokaleipä L,M Paprika	Grahamsämpylä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Marjasmoothie L,M,G	Aprikoosikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Lammaspullat L,M Kermakastike L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	TexMex-keitto L,M,G,S Talon leipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vaniljavanukas L,G ja Vadelmahillo L,M,G	Makkarakastike L,G Perunat Porkkana-kurkkuraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-kurpitsasalaatti L,M,G	Liha-perunasose- laatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kuorrutettu kalavuoka L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Mannapuuro tai Talon puuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Riisihiutalepuuro L,G Vadelma-persikka-keitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

25.4. - 1.5.2022



Vko 17	MAANANTAI 25.4.	TIISTAI 26.4.	KESKIVIikko 27.4.	TORSTAI 28.4.	PERJANTAI 29.4.	LAUANTAI 30.4	SUNNUNTAI 1.5.
AAMU-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Banaaniviipaleet Kananmuna Tuore kasvis	Luomu 4-viljan puuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis- ja hedelmäpalat	Talon puuro Marja-/ Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Vappu Talon aamupala
LOUNAS	Kiinalainen possu- pata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kaalilaatikko L,M,G,S Puolukkahillo Raejuusto L,G Mehukas porkkana- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalastajan pyörökät L,M,G Jogurtti-pikkelsikastike L,G Perunat Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Broilerin jauheliha- keitto L,M,G Sekavuokaleipä L,M Juusto L,G Tomaatti Mehujuoma L,M,G Juniorimunkki L,M	Pikkunakit L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Karjalanpaisti L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Appelsiiniikiisseli 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	Marjakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Mansikka-mustaherukka- jogurtti L,G Sekavuokaleipä L,M Kurkku	Rukiinen riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G Hedelmä	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Hedelmäajitelma Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Porkkanasosekeitto L,M,G Raejuusto L,G Ruisleipä L,M Tomaatti Graham-mustikka- puuro L,M	Kiinalainen possu- pata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kaalilaatikko L,M,G,S Puolukkahillo Raejuusto L,G Mehukas porkkana- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalastajan pyörökät L,M,G Jogurtti-pikkelsikastike L,G Perunat Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Pikkunakit L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Karjalanpaisti L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Banaaniviipaleet Kananmuna Tuore kasvis	Luomu 4-viljan puuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjat 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

2.5. - 8.5.2022



Vko 18	MAANANTAI 2.5.	TIISTAI 3.5.	KESKIVIikko 4.5.	TORSTAI 5.5.	PERJANTAI 6.5.	LAUANTAI 7.5.	SUNNUNTAI 8.5.
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	Täysjyvämuut L,M Vadelmajogurtti L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Äitienpäivä Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kartanon kalkkuna- kastike L Perunat Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-grillisalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväpasta L,M Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Järvikala-peruna- laatikko L,G tai Lohilaatikko L,G Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Lihakeitto L,M,G,S Ruisleipä L,M Tomaatti Pannukaku L/ sis. L ja G Sekahillo	Kasvispihvit L,M,G Juustokastike L,G Perunasose L,M,G Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kerma- kastikkeessa L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Raparperikiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Päärynävanukas L,G Täysjyväleipä L,M Paprika	Mansikkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti	Talon välipala tai Jogurtti kausimaku L,G Hapankorput L,M Kurkku Hedelmä	Kinkkupiiras L Marjasoothie L,M,G Tuore kasvis	Sitruunamuffinsi L Mehu L,M,G Hedelmä
PÄIVÄL-LINEN	Linssikeitto L,M,G Juusto L,G Sekavuokaleipä L,M Tomaatti Vispipuuro L,M	Kartanon kalkkuna- kastike L Perunat Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-grillisalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväpasta L,M Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Järvikala-peruna- laatikko L,G Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Kasvispihvit L,M,G Juustokastike L,G Perunasose L,M,G Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kerma- kastikkeessa 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	Täysjyvämuut L,M Vadelmajogurtti L,G Kasvis-/hedelmäpalat	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

Liha alkuperämaa Suomi

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

Vko 19	MAANANTAI 9.5.	TIISTAI 10.5.	KESKIVIikko 11.5.	TORSTAI 12.5.	PERJANTAI 13.5.	LAUANTAI 14.5.	SUNNUNTAI 15.5.
AAMU- PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäkeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Nautawokki L,M,G,S Täysjyväkaura L,M,G Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Pestokala L,G Perunasose L,G Punainen kaaliraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kanapyörkät L,M Currykastike L,G Perunat Kukkakaali-kurkku- salaatti L,M,G	Peruna-porkkanasose- keitto L,G Kaura-ruissydän L,M Kanapalvileikkele L,M,G Paprika Hedelmäajitelma	Kinkkupastavuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Broilerikeitto L,M,G Talon leipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Suklaamousse L,G	Lohimurekepihvit L,M,G Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI- PALA	Mangokiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kalkkunaleike L,M,G Tomaatti	Suklaapuuro L Täysjyväleipä L,M Kurkku	Puolukka-kardemumma- rahka L,G Kauraleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Kaakaajuoma L,G Juustorinkeli L Kurkkupölkkyt	<i>Marjakiisseli tai</i> Karviaiskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Paprika	Suvmarjatkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Viilis hedelmäpommi L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL- LINEN	Lihakeitto L,M,G,S Ruisleipä L,M Tomaatti Pannukakku L Sekahillo	Nautawokki L,M,G,S Täysjyväkaura L,M,G Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Pestokala L,G Perunasose L,G Punainen kaaliraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kanapyörkät L,M Currykastike L,G Perunat Kukkakaali-kurkku- salaatti L,M,G	Peruna-porkkanasose- keitto L,G Kaura-ruissydän L,M Kanapalvileikkele L,M,G Paprika Hedelmäajitelma	Broilerikeitto L,M,G Talon leipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Suklaamousse L,G	Lohimurekepihvit L,M,G Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA- PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäkeitto L,M,G 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

Vko 20	MAANANTAI 16.5.	TIISTAI 17.5.	KESKIVIIKKO 18.5.	TORSTAI 19.5.	PERJANTAI 20.5.	LAUANTAI 21.5.	SUNNUNTAI 22.5.
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	Luomu Ohrahiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Broilerikastike L,G Perunat Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Savuporo-perunakiusaus L,G * Kuumennettu kasvis Ranskalainen viher- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Sitruunainen kalaleike L,M Pinaattikastike L,G Perunat Punakaali-omena- salaatti L,M,G	Jauhelihipastapaistos L,M,S Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurpitsa- salaatti L,M,G	Nakkikeitto L,M,G Grahamsämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Ohukaiset L ja Sekahillo	Porkkanapihvit L,M,G Juustokastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Mantelinen kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G HedelmäsMOOTHIE L,M,G Kurkkupölkkyt	Puolukkakiisseli L,M,G Grahampatonki L,M Paprika	Mangojogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Kaurarieskat L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku Hedelmä	Kaurapohjainen gurtti- vadelma L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Tropiikin hedelmä- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Broilerikastike L,G Perunat Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Savuporo-perunakiusaus L,G * Kuumennettu kasvis Ranskalainen viher- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Sitruunainen kalaleike L,M Pinaattikastike L,G Perunat Punakaali-omena- salaatti L,M,G	Jauhelihipastapaistos L,M,S Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurpitsa- salaatti L,M,G	Porkkanapihvit L,M,G Juustokastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Mantelinen kalavuoka 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	Luomu Ohrahiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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

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

 Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

*Suomi/Ruotsi/Uusi Seelanti

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



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

23.5. - 29.5.2022



Vko 21	MAANANTAI 23.5.	TIISTAI 24.5.	KESKIVIIKKO 25.5.	TORSTAI 26.5.	PERJANTAI 27.5.	LAUANTAI 28.5.	SUNNUNTAI 29.5.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Helatorstai Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpasta L,M Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Punakaali-mandariinisalaatti L,M,G	Kalkkunakeitto L,M,G Luomu ruispaakari L,M Paprika Vatkattu herukka-puuro L,M	Koskenlaskijan lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Pyttipannu L,M,G Kaalisalaatti L,M,G	Nautakiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Broileria mango-kasvis kastikkeessa L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kalkkunaleike L,M,G Kurkku	Marjakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Juuresleipä L,M Juusto L,G Tomaatti Marjasmoothie L,M,G	Päärynäkiisseli L,M,G Talonleipä L,M Tuore kasvis	Hedelmäsalaatti L,M,G Hapankorput L,M Juusto L,G Tuore kasvis	Banaanijogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Mansikkakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Nakkikeitto L,M,G Grahamsämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Ohukaiset L ja Sekahillo	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpasta L,M Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Punakaali-mandariinisalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Kalkkunakeitto L,M,G Luomu ruispaakari L,M Paprika Vatkattu herukka-puuro L,M	Nautakiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Broileria mango-kasvis kastikkeessa L,G Perunat 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 L,M Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähäliaktoosinen, 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 22	MAANANTAI 30.5.	TIISTAI 31.5.	KESKIVIikko 1.6.	TORSTAI 2.6.	PERJANTAI 3.6.	LAUANTAI 4.6.	SUNNUNTAI 5.6.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Nakkikastike L,G Perunat Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Pinaattiohukaiset L Puolukkahillo Juustokastike L,G Perunat Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Talon leipä L,M Juusto L,G Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kasvislasagnette L Kuumennettu kasvis Kaali-hunajameloni- salaatti L,M,G	Lempää broilerikeitto L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti Pannukakku L/ sis. L ja G Sekahillo	Uunissa paistettu kala L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Appelsiinihiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	Omenahiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Kurkku	Lihapiirakka L,M Marjasmoothie L,M,G Kurkkupölyt	Hedelmähiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku Hedelmä	Aprikoosihiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Pyttipannu L,M,G Kaalisalaatti L,M,G	Nakkikastike L,G Perunat Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Pinaattiohukaiset L Puolukkahillo Juustokastike L,G Perunat Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Talon leipä L,M Juusto L,G Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kasvislasagnette L Kuumennettu kasvis Kaali-hunajameloni- salaatti L,M,G	Uunissa paistettu kala L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa, VEG= vegaaninen
 Joka aterialla on tarjolla leipää, leivettä, maitoa ja piimää.  Sydänmerkki-ateria Lihan alkuperämaa Suomi
 Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat