



47	MAANANTAI 21.11.	TIISTAI 22.11.	KESKIVIikko 23.11.	TORSTAI 24.11.	PERJANTAI 25.11.	LAUANTAI 26.11.	SUNNUNTAI 27.11.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämuut L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	<b>1. adventtisuunnuntai</b> Riisihiutalepuuro L,G Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Nakkikastike L,G Perunat Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Järvikalapihvit L,G tai <i>Kirjohi-silakkamurekepihvit L</i> Jogurtti-pikkelsikastike L,G Perunasose L,G Sitruunainen kaali L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Täysjyväleipä L,M Kurkku Kauraomenapaistos L ja Vaniljakastike L,G	Härkis-makaroni- laatikko L,M,VEG tai <i>Kasvislasagnette L</i> Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Broileri-pekoni- pata L,G / L,M,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Aurinkokiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Herukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Salaatinlehti ja Paprika Satsuma	Mansikkakiisseli L,M,G Patonki L,M Tomaatti	Mangojogurtti L,G Hapankorput L,M Kurkku Porkkanalohkot	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Kaakao L,G Joulutorttu L,M
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Kalamurupastavuoka L Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Nakkikastike L,G Perunat Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Järvikalapihvit L,G Jogurtti-pikkelsikastike L,G Perunasose L,G Sitruunainen kaali L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Täysjyväleipä L,M Kurkku Kauraomenapaistos L ja Vaniljakastike L,G	Härkis-makaroni- laatikko L,M,VEG Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämuut L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mehukeitto 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

Kursiivilla merkityt ruoat vain Emolan ja Otavan päiväkotit

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



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

**Mikkelin kaupunki, päivähoito**

28.11. - 4.12.2022



Vko 48	MAANANTAI 28.11.	TIISTAI 29.11.	KESKIVIikko 30.11.	TORSTAI 1.12.	PERJANTAI 2.12.	LAUANTAI 3.12.	SUNNUNTAI 4.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talonpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Possua perinteiseen tapaan L,G Perunat Kiinankaali-ananas- salaatti L,M,G	Kaalilaatikko L,M,G,S Puolukkahillo Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Kurkku Graham-mustikkapuuro L,M	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Kalapuikot L,M Sitruuna-persilja- kastike L,G Perunat Punakaali-omena- salaatti L,M,G	Nautakiusaus L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Perunat Tuoresalatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Täysjyväleipä L,M Paprika	Ruisleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Salaatinlehti ja kurkku Omena	<i>Talon välipala tai</i> HedelmäsMOOTHIE L,M,G Riisipiirakka L Juusto L,G Tomaatti	Aprikoosivanukas L,G Perunarieska L,M Kurkku	Vadelmakiisseli L,M,G Sekaleipä L,M Kurkkupölkkyt	Mango-vaniljajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Omena-kanelikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Broileri-pekoni-pata L,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Possua perinteiseen tapaan L,G Perunat Kiinankaali-ananas- salaatti L,M,G	Kaalilaatikko L,M,G,S Puolukkahillo Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Kurkku Graham-mustikkapuuro L,M	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Nautakiusaus L,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Perunat Tuoresalatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talonpuuro Mansikkakeitto L,M,G 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 tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Kursiivilla merkityt ruoat vain Emolan ja Otavan päiväkotit

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



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

5.12. - 11.12.2022



Vko 49	MAANANTAI 5.12.	TIISTAI 6.12.	KESKIVIIKKO 7.12.	TORSTAI 8.12.	PERJANTAI 9.12.	LAUANTAI 10.12.	SUNNUNTAI 11.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Itsenäisyyspäivä Kaakao L,G Ruisruutu L,M Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Talon puuro Mango-banaanikeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Palapaisti L,M Perunat Kuumennettu kasvis Itsenäisyyspäivän vihersalaatti L,M,G Kinuskimousse L,G	Riistakaristys L,M,G Puolukkalisäke L,M,G Perunasose L,G Kiinankaali-punakaali- kurpitsasalaatti L,M,G	Kana-kasvis- bolognese L,M,G Täysjyväpagetti L,M Kaali-kurkkusalaatti L,M,G	Makkarakeitto L,M,G Täysjyväleipä L,M Juusto L,G Tomaatti Banaani	Kirjolahilaatikko L,G tai <i>Lohilaatikko L,G</i> Kuumennettu kasvis Porkkana-puolukka- raaste L,M,G	Kanapyörykät L,M Currykastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Perinteinen lihapata L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Marjasmoothie L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustikkakiisseli L,M,G Vaniljavaahto L,G Riisipiirakka L Tuore kasvis	Hedelmäjogurtti L,G Hapankorput L,M Kurkku	Lihapiirakka L,M Pillimehu L,M,G	<i>Talon välipala tai</i> Karviaiskiisseli L,M,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti	Ohukaiset L Sekahillo	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Kalapuikot L,M Sitruuna-persilja- kastike L,G Perunat Punakaali-omena- salaatti L,M,G	Riistakaristys L,M,G Puolukkalisäke L,M,G Perunasose L,G Kiinankaali-punakaali- kurpitsasalaatti L,M,G	Pyttipannu L,M,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kana-kasvis- bolognese L,M,G Täysjyväpagetti L,M Kaali-kurkkusalaatti L,M,G	Makkarakeitto L,M,G Täysjyväleipä L,M Juusto L,G Tomaatti Banaani	Kanapyörykät L,M Currykastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Perinteinen lihapata L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Kaakao L,G Ruisruutu L,M Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Talon puuro Mango-banaanikeitto 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

Kursivilla merkityt ruoat vain Emolan ja Otavan päiväkotit

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





Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

12.12 - 18.12.2022



Vko 50	MAANANTAI 12.12.	TIISTAI 13.12.	KESKIVIIKKO 14.12.	TORSTAI 15.12.	PERJANTAI 16.12.	LAUANTAI 17.12.	SUNNUNTAI 18.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Luomu ruishiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Jokapojan minikala L,M,G Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Mehukas porkkana- raaste L,M,G	<b>Jouluateria</b> 	Kanaa Sweet&Sour L,M,G Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurpitsa- salaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kasvissosekeitto L,G Sämpylä L,M Makkaraleikkele L,M,G Rahkapannukakut L Sekahillo	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Tuoesalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Appelsiini kiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustaherukkakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Kaakao L,G Pulla L,M Klementiini	Hedelmäsalaatti L,M,G Sämpylä L,M Makkaraleikkele L,M,G Tomaatti	Mansikkainen rahka- jätkiruoka L,G Sekavuokaleipä L,M Kurkkupölkkyt	Omena-riisipuuro L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Tropiikin hedelmät- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Kirjolohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Porkkana-puolukka- raaste L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	<b>Jouluateria</b> 	Jokapojan minikala L,M,G Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Kanaa Sweet&Sour L,M,G Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurpitsa- salaatti L,M,G	Kasvissosekeitto L,G Sämpylä L,M Makkaraleikkele L,M,G Rahkapannukakut L Sekahillo	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Tuoesalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Luomu ruishiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Marjat 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

Kursiivilla merkityt ruoat vain Emolan ja Otavan päivähoito

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

Vko 51	MAANANTAI 19.12.	TIISTAI 20.12.	KESKIVIIKKO 21.12.	TORSTAI 22.12.	PERJANTAI 23.12.	LAUANTAI 24.12.	SUNNUNTAI 25.12.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	<b>Jouluaatto</b> Riisipuuro L,G Luumu-rusinakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	<b>Joulupäivä</b> Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Kermainen kinkku-kastike L Täysjyväpennepasta L,M Punajuuri-kukkakaali-salaatti L,M,G	Broilerikeitto L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkku Suklaapuuro L	Pinaattiohukaiset L Juustokastike L,G Perunat Italiansalaatti L,M	Riisipuuro G ja kaneli-sokeri Pikkujoulukinkku L,M,G Ruisleipä L,M Piparkakut L,M/L	Kirkas kalakeitto L,M,G Ruisrouhevuokaleipä L,M Juusto L,G Kurkku Vatkattu herukkapuuro L,M	Joulukinkkuviipaleet L,M,G Sinappi- kermakastike L,G Perunat, herneet Jouluiset laatikot L,G Rosolli L,M,G Tuoresalaatti L,M,G Piparirahka L,G	Karjalanpaisti L,M,G Perunat Porkkanalaatikko L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Mangokiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Hedelmäsmoothie L,M,G Kauraleipä L,M Kalkkunaleike L,M,G Tomaatti	Omenakiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Kurkku	Hedelmäajitelma Hapankorput L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Välipalajogurtti L,G Perunarieska L,M Tomaatti	Kaakaajuoma L,G Joulutorttu L,M Satsuma	Suklaamousse L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Possu-juurespaistos L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-viher-salaatti L,M,G	Kermainen kinkku-kastike L Täysjyväpennepasta L,M Punajuuri-kukkakaali-salaatti L,M,G	Broilerikeitto L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkku Suklaapuuro L	Riisipuuro G ja kaneli-sokeri Pikkujoulukinkku L,M,G Ruisleipä L,M Piparkakut L,M/L	Pinaattiohukaiset L Juustokastike L,G Perunat Italiansalaatti L,M	Joulukinkkuviipaleet L,M,G Sinappi- kermakastike L,G Peruna, herneet Jouluiset laatikot L,G Rosolli L,M,G Tuoresalaatti L,M,G Piparirahka L,G	Karjalanpaisti L,M,G Peruna Porkkanalaatikko L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisipuuro L,G Luumu-rusinakeitto 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

*Kursiivilla merkityt ruoat vain Emolan ja Otavan päivähoito*

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

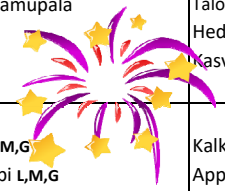


Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

26.12.2022 - 1.1.2023



Vko 52	MAANANTAI 26.12.	TIISTAI 27.12.	KESKIVIikko 28.12.	TORSTAI 29.12.	PERJANTAI 30.12.	LAUANTAI 31.12.	1.1.2023
	<b>Tapaninpäivä</b>						
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu 4-viljan puuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala 	Uuden vuoden päivä Talon puuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LUNAS</b>	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Ruisleipä L,M Kurkku Hedelmä	Tomaattinen härkä- kiausaus L,G Kuumennettu kasvis Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Riisipiirakka L Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Broileri-pastapaistos L Kuumennettu kasvis Punakaali-mustaherukka- raaste L,M,G	Nakit L,M,G Ketsuppi L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kalkkunafilee L,M,G Appelsiini-juusto- kastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	<i>Talon välipala tai</i> Mustikkarahka L,G Hapankorput L,M Paprika	Raparperi-mansikka- kiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Kurkku Marjasmoothie L,M,G	Marjakiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti	Hedelmäsalaatti L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Mansikkakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Pyttipannu L,M,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Talon ruisleipä L,M Tuore kasvis Hedelmä	Tomaattinen härkä- kiausaus L,G Kuumennettu kasvis Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Riisipiirakka L Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Nakit L,M,G Ketsuppi L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kalkkunafilee L,M,G Appelsiini-juusto- kastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu 4-viljan puuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Talon puuro Hedelmäsoset 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

Kursiivilla merkityt ruoat vain Emolan ja Otavan päiväkotit

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



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

2.1. - 8.1.2023



1	MAANANTAI 2.1.	TIISTAI 3.1.	KESKIVIikko 4.1.	TORSTAI 5.1.	PERJANTAI 6.1. Loppiainen	LAUANTAI 7.1.	SUNNUNTAI 8.1.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Makkarakastike L,G Perunat Jäävuori-kurkku-tomaatti-salaatti L,M,G	Kirjolohimurekepihvit L,G <i>Kirjolohi-silakkamurekepihvit L</i> Perunasose L,G Porkkana-appelsiini-raaste L,M,G	TexMex-keitto L,M,G,S Reilu täysjyväviip. L,M Tomaatti Ohukaiset L ja sekahillo	Härkis-makaroni-laatikko L,M,VEG <i>Kasvislasagnette L</i> Kuumennettu kasvis Amerikansalaatti-kurkku-persikkasalaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Tuore kasvis Vatkattu puolukkapuuro L,M	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Aprikoosikiisseli L,M,G Ruislimppu L,M Juusto L,G Kurkku	Marjarahka L,G Viljaisat perheviipaleet L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Moniviljaruutu L,M Makkaraleikkele L,M,G Salaatinlehti Kurkku	Omena-porkkana-kiisseli L,M,G Ruislimppu L,M Paprika	Sämpylä L,M Juusto L,G Tuore kasvis	Persikkajogurtti L,G Välipalakeksi L,M Hedelmä	Sitruuna-mansikka-kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Broileri-pastapaistos L Kuumennettu kasvis Punakaali-mustaherukka-raaste L,M,G	Makkarakastike L,G Perunat Jäävuori-kurkku-tomaatti-salaatti L,M,G	Kirjolohimurekepihvit L,G Perunasose L,G Porkkana-appelsiini-raaste L,M,G	TexMex-keitto L,M,G,S Reilu täysjyväviip. L,M Tomaatti Ohukaiset L ja sekahillo	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Tuore kasvis Vatkattu puolukkapuuro L,M	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mehukeitto 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 ruokalistasta mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 2	MAANANTAI 9.1.	TIISTAI 10.1.	KESKIVIIKKO 11.1.	TORSTAI 12.1.	PERJANTAI 13.1.	LAUANTAI 14.1.	SUNNUNTAI 15.1.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talonpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Broileri-porkkana-peruna- vuoka L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Kalastajan pyörökät L,M,G Sitruuna-persiljakastike L,G Perunat Punakaali-porkkana- salaatti L,M,G	Kalkkunakeitto L,M,G Sämpylä L,M Tomaatti Aurinkopuuro L,M	Kebabkiausaus L,G Kuumennettu kasvis Kaali-kurkkusalaatti L,M,G	Kasvis-perunavuoka L,G,VEG Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Ruisrouheleipä L,M Paprika	Mansikkakeitto L,M,G Rouhepala L,M Juusto L,G Kurkku	Hedelmäinen rahkajälki- ruoka L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala</i> Marjasmoothie L,M,G Grahamsämpylä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkku ja Omena	Kuningatarkiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Paprika Dippiporkkana	Rahkapannukakut L Omenasose L,M,G	Kaakao L,G Perunarieska L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Kinkkukiausaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Broileri-porkkana-peruna- vuoka L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Kalastajan pyörökät L,M,G Sitruuna-persiljakastike L,G Perunat Punakaali-porkkana- salaatti L,M,G	Kalkkunakeitto L,M,G Sämpylä L,M Tomaatti Aurinkopuuro L,M	Kasvis-perunavuoka L,G,VEG Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talonpuuro Mansikkakeitto L,M,G 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 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)