



Nimenne: \_\_\_\_\_

**Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 24.12.2025, kiitos!**

**Ateriaalin ruokalistat ajalle 14.01.2026 - 24.02.2026**

**ateriaali@mehilainen.fi**

**Puh. 020 581 3660**

Ateriaali puh. 020 581 3660  
ma-pe 9 - 15, la 9-12

Nimenne: \_\_\_\_\_

14.01. - 20.01.2026

**Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot**

Alkuruoka ke to pe

|                        |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|
| Tomaatti-kaalisalaatti |  |  |  |
| Hedelmä                |  |  |  |
| Mehu                   |  |  |  |

Pääruoka

|                                                           |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|--|
| Smetanalohikastike, perunat, (L,G)                        |  |  |  |
| Hernekeitto (M,L,G)                                       |  |  |  |
| Broilermurekepihvit, kermaperunat (L)                     |  |  |  |
| Kasvissosekeitto (M,L,G)                                  |  |  |  |
| Jauhelihakastike, perunat (M,L,G)                         |  |  |  |
| Bataatti-juurespihvi, persiljakastike, kermaperunat (L,G) |  |  |  |

Jälkiruoka

|                             |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|
| Mangorahka (L,G)            |  |  |  |
| Aurinkokiisseli (M,L,G)     |  |  |  |
| Ohukainen, vadelmahillo (L) |  |  |  |
| Raparperikiisseli (M,L,G)   |  |  |  |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

la su ma ti

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
| Porkkanaraaste           |  |  |  |  |
| Metsämarja jogurttijuoma |  |  |  |  |
| Hedelmä                  |  |  |  |  |
| Mehu                     |  |  |  |  |

Pääruoka

|                                                    |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)                |  |  |  |  |
| Herkkulohipihvi, sitruunakastike, perunasose (L,G) |  |  |  |  |
| Jauhelihipihvi, pippurikastike, perunasose (L,G)   |  |  |  |  |
| Juustoinen Porkkanasosekeitto (L,G)                |  |  |  |  |
| Lohipasta (L)                                      |  |  |  |  |
| Makkarakeitto (M,L,G)                              |  |  |  |  |
| Karjalanpaisti, perunasose (L,G)                   |  |  |  |  |
| Kasviskääryle, yrttikastike, perunasose (L,G)      |  |  |  |  |

Jälkiruoka

|                              |  |  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|--|
| Mustikkakiisseli (M,L,G)     |  |  |  |  |
| Omena-kanelikiisseli (M,L,G) |  |  |  |  |
| Mansikkakiisseli (M,L,G)     |  |  |  |  |
| Kahvirahka (L,G)             |  |  |  |  |
| Suklaaruutu (L)              |  |  |  |  |

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

21.01. - 27.01.2026

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

|                    |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|
| Lehtikaalisalaatti |  |  |  |
| Hedelmä            |  |  |  |
| Mehu               |  |  |  |

Pääruoka

|                                                    |  |  |  |
|----------------------------------------------------|--|--|--|
| Lihapullat, kermakastike, perunat (L,G)            |  |  |  |
| Soijarouhekeitto (M,L,G)                           |  |  |  |
| Jauheliuhakeitto (M,L,G)                           |  |  |  |
| Merimiespata (M,L,G)                               |  |  |  |
| Feta-kasviskiusa (L,G)                             |  |  |  |
| Lime-persilja kalaleike, tillikastike, perunat (L) |  |  |  |

Jälkiruoka

|                                     |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Mangokiisseli (M,L,G)               |  |  |  |
| Kuningatarkiisseli (M,L,G)          |  |  |  |
| Mustikkarahka (L,G)                 |  |  |  |
| Appelsiini-porkkanakiisseli (M,L,G) |  |  |  |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

|                           |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|
| Porkkana-jäävuorisalaatti |  |  |  |  |
| Monihedelmä jogurttijuoma |  |  |  |  |
| Hedelmä                   |  |  |  |  |
| Mehu                      |  |  |  |  |

Pääruoka

|                                                  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Intialainen kanakastike, perunat (L,G)           |  |  |  |  |
| Lohikeitto (M,L,G)                               |  |  |  |  |
| Possu-pekoniastike, perunasose (L,G)             |  |  |  |  |
| Kasvis-papukroketti, paprikastike, perunat (L,G) |  |  |  |  |
| Punajuurisosekeitto (M,L,G)                      |  |  |  |  |
| Silakkalaatikko (L,G)                            |  |  |  |  |
| Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)     |  |  |  |  |
| Pannupihvi, kermakastike, perunat (L,G)          |  |  |  |  |

Jälkiruoka

|                               |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| Vadelmakiisseli (M,L,G)       |  |  |  |  |
| Omena-päärynäkiisseli (M,L,G) |  |  |  |  |
| Aprikoosikiisseli (M,L,G)     |  |  |  |  |
| Banaanirahka (L,G)            |  |  |  |  |
| Mansikka-raparperiirakka (L)  |  |  |  |  |

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

28.01 - 03.02.2026

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

| Alkuruoka             | ke | to | pe |
|-----------------------|----|----|----|
| Porkkanaraaste-ananas |    |    |    |
| Hedelmä               |    |    |    |
| Mehu                  |    |    |    |

#### Pääruoka

|                                               |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--|--|--|
| Lohipihvit, tillikastike, perunasose (L,G)    |  |  |  |
| Kookos-kanakeitto (M,L,G)                     |  |  |  |
| Bataattisosekeitto (M,L,G)                    |  |  |  |
| Kermanen jauhelihakastike, perunat (L,G)      |  |  |  |
| Kikherne-kasviskastike, perunat (M,L,G)       |  |  |  |
| Kaalikärryleet, smetanakastike, perunat (L,G) |  |  |  |

#### Jälkiruoka

|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
| Sitruunakiisseli (M,L,G) |  |  |  |
| Aurinkokiisseli (M,L,G)  |  |  |  |
| Vaniljarahka (L,G)       |  |  |  |
| Jogurtti (L,G)           |  |  |  |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

| Alkuruoka                  | la | su | ma | ti |
|----------------------------|----|----|----|----|
| Kurkku-kiinankaalisalaatti |    |    |    |    |
| Metsämarja jogurttiluoma   |    |    |    |    |
| Hedelmä                    |    |    |    |    |
| Mehu                       |    |    |    |    |

#### Pääruoka

|                                                   |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Makkarastroganoff, perunat (L,G)                  |  |  |  |  |
| Kalaseljankakeitto (M,L,G)                        |  |  |  |  |
| Tonnikalakastike, perunasose (L,G)                |  |  |  |  |
| Metsäsienikeitto (L, G)                           |  |  |  |  |
| Kana-yrtykastike, riisi (L,G)                     |  |  |  |  |
| Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G) |  |  |  |  |
| Porsaanleike, pippurikastike, lohkoperunat (L)    |  |  |  |  |
| Riistakiusaus (L,G)                               |  |  |  |  |

#### Jälkiruoka

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
| Luumukiisseli (M,L,G)    |  |  |  |  |
| Puolukkakiisseli (M,L,G) |  |  |  |  |
| Mansikkarahka (L,G)      |  |  |  |  |
| Suklaavanukas (L,G)      |  |  |  |  |
| Sitruunarahkapiiras (L)  |  |  |  |  |

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

04.02. - 10.02.2026

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

|                        |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|
| Tomaatti-kaalisalaatti |  |  |  |
| Hedelmä                |  |  |  |
| Mehu                   |  |  |  |

Pääruoka

|                                                  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|
| Lindströminpihvi, porkkanakastike, perunat (L,G) |  |  |  |
| Broilerkiusaus (L,G)                             |  |  |  |
| Pinaattikeitto (L,G)                             |  |  |  |
| Lihakeitto (M,L,G)                               |  |  |  |
| Paprikainen papukastike, riisi (L,G)             |  |  |  |
| Kalapyörykät, tillikastike, perunasose (L,G)     |  |  |  |

Jälkiruoka

|                                    |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|
| Aprikoosikiisseli (M,L,G)          |  |  |  |
| Karpalokiisseli (M,L,G)            |  |  |  |
| Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G) |  |  |  |
| Minttu-suklaavanukas (L,G)         |  |  |  |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

|                           |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|
| Porkkanaraaste            |  |  |  |  |
| Monihedelmä jogurttijuoma |  |  |  |  |
| Hedelmä                   |  |  |  |  |
| Mehu                      |  |  |  |  |

Pääruoka

|                                                     |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Kanapyörykkä, paprikakastike, perunat (L,G)         |  |  |  |  |
| Kalakeitto (M,L,G)                                  |  |  |  |  |
| Nakkiperunasoselaatikko (L,G)                       |  |  |  |  |
| Porkkanasosekeitto (M,L,G)                          |  |  |  |  |
| Kinkkukiusaus (L,G)                                 |  |  |  |  |
| Välimeren kasvisgratiini (L,G)                      |  |  |  |  |
| Ylikypsä kassler, pippurikastike, kermaperuna (L,G) |  |  |  |  |
| Broilerpasta (L)                                    |  |  |  |  |

Jälkiruoka

|                            |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|
| Hedelmäkiisseli (M,L,G)    |  |  |  |  |
| Kuningatarkiisseli (M,L,G) |  |  |  |  |
| Päärynärahka (L,G)         |  |  |  |  |
| Passion-papaijarahka (L,G) |  |  |  |  |
| Voisilmäpulla (L)          |  |  |  |  |

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

11.02. - 17.02.2026

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

|                    |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|
| Lehtikaalisalaatti |  |  |  |
| Hedelmä            |  |  |  |
| Mehu               |  |  |  |

Pääruoka

|                                              |  |  |  |
|----------------------------------------------|--|--|--|
| Broiler-currykastike, riisi (L,G)            |  |  |  |
| Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G) |  |  |  |
| Kasvisnakkikeitto (M,L)                      |  |  |  |
| Tomaattinen kasviskastike, perunat (M,L,G)   |  |  |  |
| Siskonmakkarakeitto (M,L,G)                  |  |  |  |
| Jauhelihamoussaka (L,G)                      |  |  |  |

Jälkiruoka

|                                   |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Mansikkakiisseli (M,L,G)          |  |  |  |
| Luumukiisseli (M,L,G)             |  |  |  |
| Riisipuuro mansikkahillolla (L,G) |  |  |  |
| Suklaavanukas (L,G)               |  |  |  |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

|                           |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|
| Porkkana-jäävuorisalaatti |  |  |  |  |
| Metsämarja jogurttijuoma  |  |  |  |  |
| Hedelmä                   |  |  |  |  |
| Mehu                      |  |  |  |  |

Pääruoka

|                                              |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|--|--|--|--|
| Sitruunainen lohikastike, perunat (L,G)      |  |  |  |  |
| Nautajuurespata, perunat (L,G)               |  |  |  |  |
| Hernekeitto (M,L,G)                          |  |  |  |  |
| Linssikeitto (M,L,G)                         |  |  |  |  |
| Liha-makaronilaatikko (L)                    |  |  |  |  |
| Kasvispyörykkä, yrttikastike, perunat (L,G)  |  |  |  |  |
| Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G) |  |  |  |  |
| Broilerleike, pippurikastike, perunasose (L) |  |  |  |  |

Jälkiruoka

|                            |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|
| Puolukkakiisseli (M,L,G)   |  |  |  |  |
| Kahvirahka (L,G)           |  |  |  |  |
| Mansikka-rahkavaahto (L,G) |  |  |  |  |
| Jogurtti (L,G)             |  |  |  |  |
| Kardemummapulla (M,L)      |  |  |  |  |

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

18.02. - 24.02.2026

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| Porkkanaraaste-ananas |  |  |  |
| Hedelmä               |  |  |  |
| Mehu                  |  |  |  |

Pääruoka

|                                                  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|
| Broilerlasagne (L)                               |  |  |  |
| Juustoinen Bataattisosekeitto (L,G)              |  |  |  |
| Lohikiusaus (L,G)                                |  |  |  |
| Nakkikeitto (M,L,G)                              |  |  |  |
| Kasvispihvi, sienikastike, perunasose (L,G)      |  |  |  |
| Silakkamurekepihvi, persiljakastike, perunat (L) |  |  |  |

Jälkiruoka

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| Mangokiisseli (M,L,G) |  |  |  |
| Omenakiisseli (M,L,G) |  |  |  |
| Mustikkarahka (L,G)   |  |  |  |
| Banaanirahka (L,G)    |  |  |  |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

|                            |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|
| Kurkku-kiinankaalisalaatti |  |  |  |  |
| Monihedelmä jogurttijuoma  |  |  |  |  |
| Hedelmä                    |  |  |  |  |
| Mehu                       |  |  |  |  |

Pääruoka

|                                                     |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Nakkikastike, perunasose (L,G)                      |  |  |  |  |
| Metsäsienikiusaus (L,G)                             |  |  |  |  |
| Kaalilaatikko (M,L,G)                               |  |  |  |  |
| Thai-kasviskeitto (M,L,G)                           |  |  |  |  |
| Broilerkeitto (M,L,G)                               |  |  |  |  |
| Kalkkunakastike, riisi (L,G)                        |  |  |  |  |
| Kanapyörykkä, mangokastike, riisi (L,G)             |  |  |  |  |
| Herkkulohihiphvi, smetana-kastike, perunasose (L,G) |  |  |  |  |

Jälkiruoka

|                             |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| Appelsiiniikiisseli (M,L,G) |  |  |  |  |
| Marjakiisseli (M,L,G)       |  |  |  |  |
| Hedelmärahkavahto (L,G)     |  |  |  |  |
| Mansikkarahka (L,G)         |  |  |  |  |
| Muffinssi (L)               |  |  |  |  |