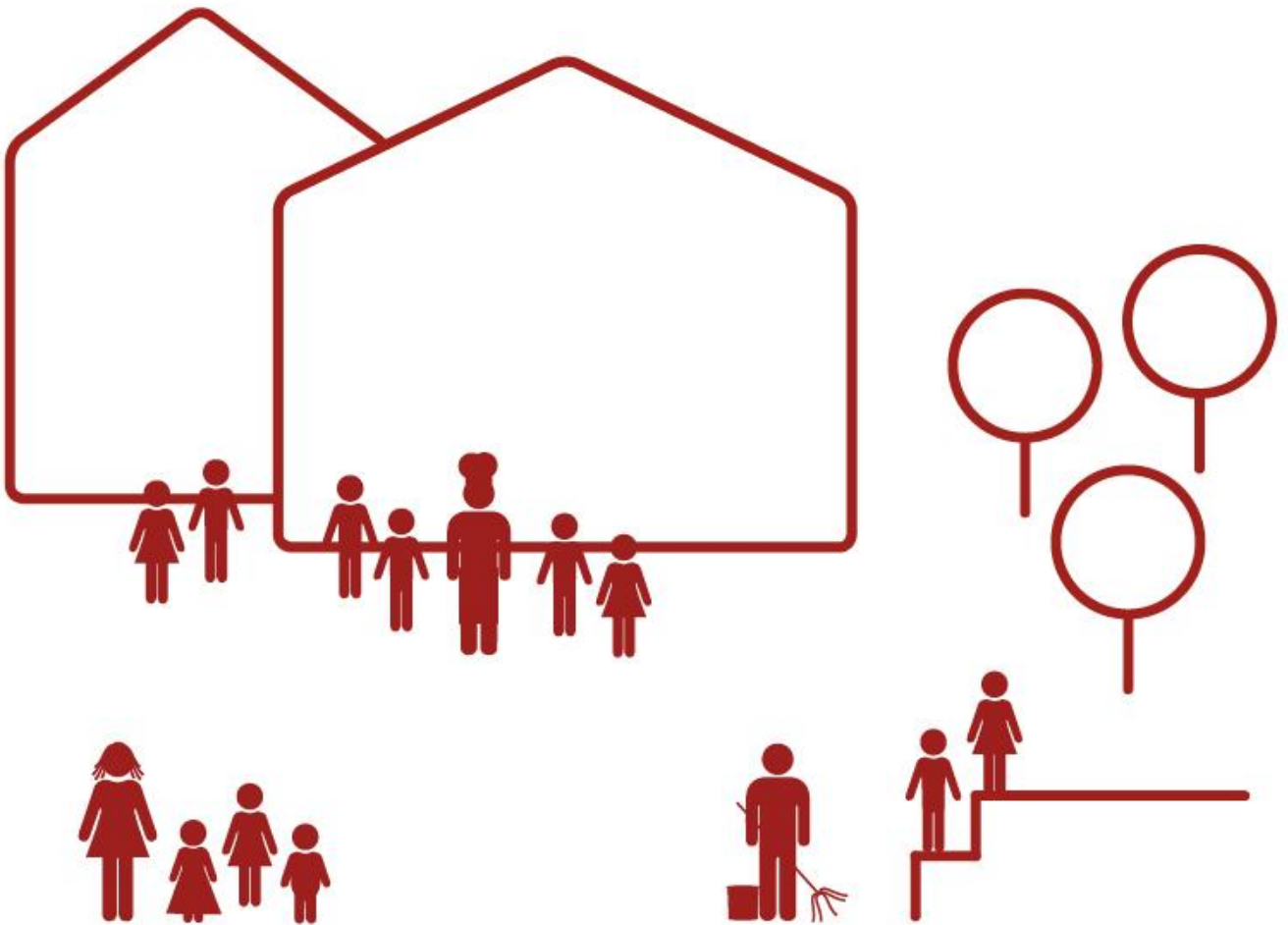


# Servica

Mukana asiakkaamme arjessa.



Kouluruoka 70 vuotta

# Servica

## Sitruunaista kalakastiketta ja perunaa

### Ravintosisältö

Energiaa	471 kcal
Proteiineja	20,5 %
Hiilihydraatteja	48 %
Rasvoja	27 %
Tyydyttyntä rasvaa	8,5 %
Kuitua	4,2 g
Suolaa	0,7 g



### Annoskoko lautasmallin mukaisesti

Sitruunaista kalakastiketta	120 g
Perunaa	100 g
Punakaali-mustaherukkaraastetta	80 g
Kurkkua	40 g

### Raaka-ainekustannukset

- tämän lounaan hinta on 0,98 €/annos
- vaihtelee aterioittain 0,70-1,25 € välillä
- keskihinta on 0,99 €/annos

# Kouluruoka 70 vuotta

# Servica

Kouluruokailun tavoitteena on tarjota terveellistä ja ravitsevaa ruokaa

Ruokalistasuunnittelu pohjautuu voimassa oleviin ravitsemussuosituksiin

- kouluruokasuositus VRN 2008
- suomalaiset ravitsemussuositukset 2014
- pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2014

Suunnittelussa huomioidaan

- vähäsuolaisuus
- runsaskuituisuus
- rasva laadultaan pehmeää
- vähän lisättyä sokeria
- Sydänmerkki –aterioiden kriteerit

Koululounas kattaa kolmasosan päivän ravitsemuksesta

Ravintoaine	Suositus	Saanti
Energia kcal	550-650 kcal	553 kcal
Proteiinit %	13-17%	17 %
Hiilihydraatit %	45-50 %	43 %
Rasvat %	30-40%	36 %
Tyydyttynyt rasva %	< 10	8,5 %
Kuitu (g/MJ)	3 g	3,58 g
Suola (g/MJ)	max. 0,5	0,8 g

Kouluruoka 70 vuotta

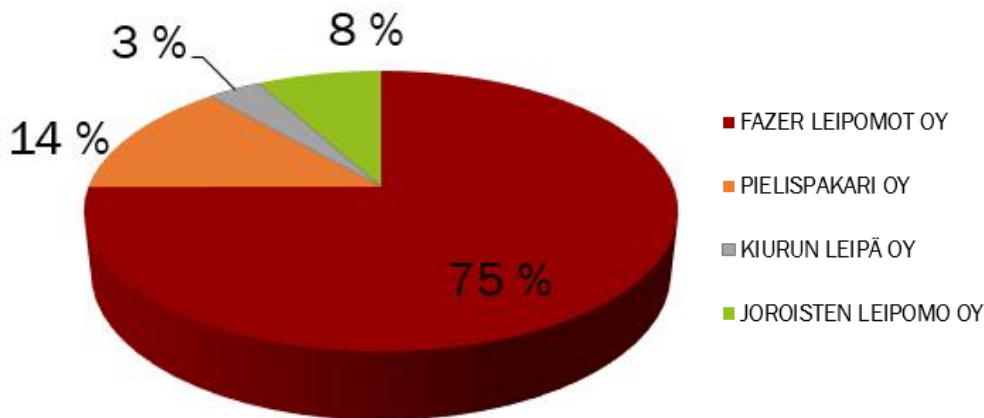
# Servica

## Raaka-ainehankinta

Kouluruokailussa käytetyistä elintarvikkeista on 70 % kotimaisia

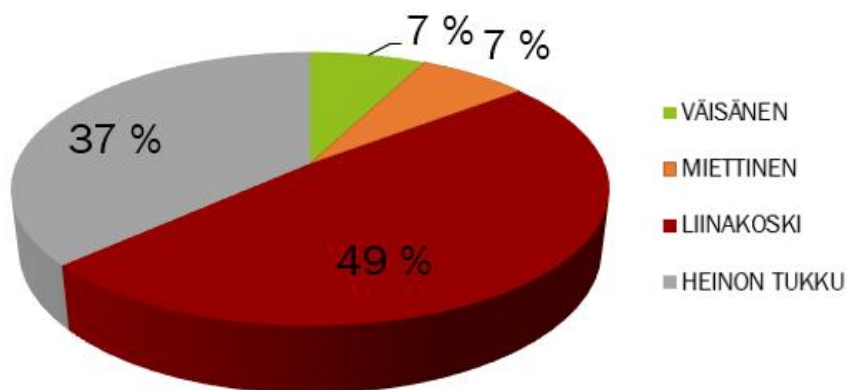
- Kotimaisia tuoreita kasviksia, marjoja sekä hedelmiä käytetään satokauden aikaan.

Tuore leipä on 100 % kotimaista ja 25 % leivästä toimitetaan lähileipomoista (Kiurun Leipä, Pielis Pakari, Joroisten Leipomo).



- Maito ja maitotaloustuotteet tulevat Valiolta ja ne ovat 100 % kotimaisia.
- Lihat ovat 100 % kotimaisia ja tulevat kouluille Atrialta, Saarioiselta sekä HK Ruokatalolta.
- Lihavalmisteiden kotimaisuusaste on 95 %.
- Eineksiä löytyy kuuden viikon ruokalistalta kahdeksan kertaa pyörököiden, pihvien sekä uunimakkaran muodossa.

Peruna on 100 % kotimaista ja siitä 63 % toimitetaan lähialueelta.



# Kouluruoka 70 vuotta

# Servica

## Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat asiat

### Ruokalajit

- laatikkoruokia 1 – 3 kertaa/viikko
- kastikeruokia 1 – 3 kertaa/viikko
- keittoruokia 1 – 2 kertaa/viikko
- puuroja 1 – 2 kertaa/6 viikon listalla
- kappaletuotteet 3 – 6 kertaa/6 viikon listalla
- päivittäin tuoretta kasvista, hedelmää tai salaattia

### Pääraaka-aineet ruokalistalla

- vähintään kerran viikossa kalaa
- kokolihaa (broileria, possua, nautaa) 3 – 6 kertaa/6 viikon listalla
- jauheliharuokia 1 – 2 kertaa/viikko
- makkara- ja kinkkuruokia 4 kertaa/6 viikon listalla

### Aterian lisäkkeet ruokalistalla

- perunaa, täysjyväpastaa tai riisiä 1 vaihtoehto/ateria
- salaattia tai raastetta 1 – 4 lajia/ateria
- tuorejuures tai vihannes keittopäivinä 1-2 kertaa/viikko
- juustoa tai lihaleikkeleitä 1–2 kertaa /6 viikon listalla
- päivittäin aterioilla on tarjolla rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipää, ruisleipää sekä ravintorasva leivän päälle



**Kouluruoka 70 vuotta**

# Servica

## Kuuden viikon ruokalista

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1 VIIKKO	Uunimakkaraa Perunasosetta Kaalisalaattia <b>Kasvis</b> Soijanakkeja	Bolognesekastiketta Kierrepastaa Jäävuorisalaattia <b>Kasvis</b> Omenaista quornkastiketta	Kalakastiketta Perunaa Punakaalisalaattia Lämmin lisäke <b>Kasvis</b> Sitruunaista kikherne- papukastiketta	Broilerikeittoa Tomaattia Jääsalaattia <b>Kasvis</b> Kermaista quornkeittoa	Kalapuikkoja Perunaa Kermaviilikastiketta Porkkanasalaattia <b>Kasvis</b> Kasvispuikkoja
2 VIIKKO	Jauhelihapuikkoja Tomaattista kastiketta Perunaa Kaali-porkkanasalaattia <b>Kasvis</b> Kasvispyörköitä	Broileri-perunalaatikkoa Aterijyvää salaattia Jäävuorisalaattia <b>Kasvis</b> Härkis-kasvisvuokaa	Kalakeittoa Maksamakkaraa Tomaattia <b>Kasvis</b> Linssi-kasviskeittoa	Chili con carnea Täysjyväriisiä Porkkanaa Punajuorisalaattia <b>Kasvis</b> Chili sin carnea	Ohrapuuroa Mehukeittoa Keittokinkkua Tomaattia <b>Kasvis</b>
3 VIIKKO	Mangoista broilerikastiketta Täysjyväriisiä Aterijyvää Punakaalisalaattia <b>Kasvis</b> Mangoista quornkastiketta	Nakkikeittoa Kurkkua Tomaattia Omena <b>Kasvis</b> Soijanakkikeittoa	Jauhelihakastiketta Perunaa Lämmin lisäke Porkkanaraastetta <b>Kasvis</b> Papu-kasviskastiketta	Broileri-pastavuokaa Kiinankaalisalaattia <b>Kasvis</b> Linssi-kasvispasta- vuokaa	Silakkafilippihvit Perunasosetta Sitruunaa Jäävuori-kiinankaali- salaattia <b>Kasvis</b> Mexicanapihvejä
4 VIIKKO	Porsaspalapaistia Perunaa Lämmin lisäke Kaali-porkkanasalaattia <b>Kasvis</b> Härkäpapucurrya	Kasvissosekeittoa Kananmunaa Jääsalaattia Tomaattia Sekaleipää <b>Kasvis</b>	Hedelmäistä broilerikastiketta Täysjyväriisiä Kiinankaalisalaattia <b>Kasvis</b> Hedelmäistä quorn- kastiketta	Lohimurekepihvejä Perunaa Kermaviilikastiketta Couscous salaattia Jäävuorisalaattia <b>Kasvis</b> Porkkana-falafel- pihvejä	Makaronilaatikkoa Porkkanasalaattia <b>Kasvis</b> Soija-makaroni- laatikkoa
5 VIIKKO	Kanaviilokkia Perunaa Lämmin lisäke Kiinankaalisalaattia <b>Kasvis</b> Soijabolognese kastiketta	Mantelikalaa Perunasosetta Jäävuorisalaattia <b>Kasvis</b> Bataatti-juures pihvejä	Broileri-kasvisvuokaa Pastasalaattia Porkkanaraastetta <b>Kasvis</b> Härkäpapu-kasvis- pataa	Hernekeittoa Tomaattia Kurkkua Juustoa Sekaleipää <b>Kasvis</b> Soijahernekeittoa	Tonnikalalasangnettea Kaalisalaattia <b>Kasvis</b> Linssi- kasvislasangnettea
6 VIIKKO	Paprikaista broileripataa Moniviljariisiä Jäävuorisalaattia <b>Kasvis</b> Paprikaista quorn- pataa	Perunavelliä Grahamkasvispiirakka Porkkanaa <b>Kasvis</b>	Kirjolahipyörköitä Perunaa Tillikastiketta Kiinankaalisalaattia Lämmin lisäke <b>Kasvis</b> Pinaatti-raejuusto- nappeja	Broilerilasangnettea Porkkanasalaattia <b>Kasvis</b> Härkäpapu-pasta- vuokaa	Jauhemarksapihvejä Perunasosetta Puolukkasurvosta Marinoitua valkokaalia Kurkkua <b>Kasvis</b> Herne-punajuuri- pihvejä

# Kouluruoka 70 vuotta