

# Palvelukuvaus ruokapalvelusta lasten ja nuorten ruokailuun

## Sisällysluettelo

1.	Ruokapalvelun tavoite	2
2.	Palvelukuvauksessa käytettävät termit	2
3.	Laadun seuranta ja arviointi	2
4.	Vastuullinen toiminta	2
5.	Ruokapalvelun ja järjestelmien perehdytys	3
6.	Tilaukset	3
6.1.	Ruokatuotteet ja erityisruokavaliot	3
6.2.	Tuotetilaus	3
6.3.	Poikkeustilanteet tilauksissa	3
7.	Palvelun sisältö	3
8.	Ruokatuotevalikoima	4
8.1.	Lounaan ja/tai päivällisen valmistaminen Palvelukeittiössä	4
8.2.	Välipalan valmistaminen Palvelukeittiössä	5
8.3.	Aterialla täydentävät elintarvikkeet	5
8.4.	Ruokavaliot	5
9.	Toimitukset	6
10.	Ravitsemuslaatu	6
11.	Varautuminen	7
	Liite 1. Ruokavaliot	8
	Liite 2. Aterian ja aterianosien valmistusvastuu	9
	Liite 3. Annoskoot varhaiskasvatus	10
	Liite 4. Annoskoot perusopetus	11
	Liite 5. Ateriasisältösuositus Tilaajalle	12

## 1. Ruokapalvelun tavoite

Ruokapalvelun tavoitteena on tukea kunnan ateriapalvelujen toteuttamista varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja/tai toisen asteen koulutuksessa. Ruokapalvelu toimittaa päiväkot-, koulu- ja oppilaitosruokailuun soveltuvia ruokatuotteita ja erityisruokavaliotuotteita sekä ateriala täydentäviä elintarvikkeita.

## 2. Palvelukuvauksessa käytettävät termit

Tässä palvelukuvauksessa käytettävät termit ovat:

**Tilaaaja** – kunnan ateriapalveluista vastaava taho,

**Tilaaajan edustaja** – kunnan ateriapalveluiden yhteyshenkilö,

**Voimia** – Pirkanmaan Voimia Oy,

**Tuotantokeittiö** – Pirkanmaan Voimian Oy:n tuotantokeittiö Pata,

**Palvelukeittiö** – Tilaaajan keittiöt, joissa ateriat tarjotaan,

**Kuljetuskumppani** – Pirkanmaan Voimian Oy:n ruokatuotteiden ja elintarvikkeiden kuljetuksesta vastaa alihankkijayritys.

## 3. Laadun seuranta ja arviointi

Voimia vastaa toimitettavien ruokatuotteiden laadusta. Voimia ja Tilaaajan edustaja yhteistyössä seuraavat ja arvioivat toteutuvaa palvelun kokonaislaatua asiakaspalautteen ja laatukatselmusten avulla laadun varmistamiseksi ja palvelun kehittämiseksi.

Tilaaaja vastaa asiakaspalautteen keräämisestä ja asiakaskyselyistä ruokailijoilta. Tilaaaja huolehtii ruokapalveluun liittyvien asiakaspalautteiden kirjaamisesta Voimian asiakaspalauttejärjestelmään. Voimia käsittelee asiakaspalautteet ilman aiheutonta viivytystä.

Voimia ja Tilaaajan edustaja käsittelevät laadunseurannan tulokset ja kehittämistoimenpiteet sopimusaikaisessa yhteistyössä kaksi kertaa vuodessa.

## 4. Vastuullinen toiminta

Voimia huomioi elintarvikehankinnoissa Motivan hankintaoppaan vastuullisten julkisten elintarvikehankintojen kriteerit. Hankintojen tavoitteena on edistää kestävästä ruokatuotantoa, vastuullisuutta ja elintarvikkeiden kotimaisuusastetta.

Voimian tavoitteena on pienentää hiilijalanjälkeä ja tarjota ilmastoystävällisiä ruokatuotteita.

## 5. Ruokapalvelun ja järjestelmien perehdytys

Voimia perehdyttää ja / tai ohjeistaa ruokapalvelun sisältöön ja järjestelmien käyttöön Tilaajan edustajan toiminnan alkaessa tai Tilaajasta riippumattomien muutosten yhteydessä. Tilaajan edustaja vastaa Tilaajan henkilökunnan perehdytyksestä ja ohjauksesta. Muusta lisäkoulutuksesta voidaan sopia erikseen ja se laskutetaan hinnaston mukaisesti.

## 6. Tilaukset

Palvelukeittiö tekee tilaukset Voimian sähköisellä järjestelmällä Voimian ohjeiden mukaisesti. Erityisruokavalioiden tilauksessa huomioidaan saatavilla olevat ruokavaliot (liite 1. Ruokavaliot).

### 6.1. Ruokatuotteet ja erityisruokavaliot

Palvelukeittiö tekee tilauksen 9 arkipäivää (ma-pe) ennen ruokailupäivää klo 12:00 mennessä. Tarvittaessa Palvelukeittiö voi tehdä peruutuksen 5 arkipäivää (ma-pe) ennen ruokailupäivää klo 12:00 mennessä, jolloin peruutus kohdistuu toimitettavien ja laskutettavien ruokatuotteiden ja erityisruokavalioiden määrään.

### 6.2. Tuotetilaus

Palvelukeittiö tilaa ateriala täydentävät elintarvikkeet 5 arkipäivää (ma-pe) ennen ruokailupäivää klo 12:00 mennessä.

### 6.3. Poikkeustilanteet tilauksissa

Tilauksista, jotka tehdään sovitun tilausaikataulun jälkeen, Voimia perii lisämaksun hinnaston mukaisesti. Sovitun tilausaikataulun jälkeen tehdyt tilaukset tehdään puhelimitse Tuotantokeittiöön ja ne toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Tilausjärjestelmän häiriötilanteessa tai muussa poikkeustilanteessa tilaukset tehdään sähköpostilla tai puhelimitse Tuotantokeittiöön.

## 7. Palvelun sisältö

Ruokapalvelu sisältää aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan ruokatuotteet, elintarvikkeet ja erityisruokavaliot. Tilaukset toimitetaan kylmänä toimipaikkakohtaisesti sopimuksen mukaisiin Palvelukeittiöihin.

Voimian suositusruokalista on nähtävissä tilausjärjestelmässä. Lopullisen asiakasruokalistan sisällöstä ja toteutuksesta, ruokailutilanteen onnistumisesta ja ravitsemuksellisen laadun toteutumisesta ruokailussa vastaa Tilaaja. Ravitsemuksellisen laadun toteutumiseen vaikuttavat tilatut ateriat, ateriala täydentävät tuotteet ja erityisruokavaliot. (liite 5: Ateriasisältösuositus Tilaajalle).

## 8. Ruokatuotevalikoima

Voimia suunnittelee ruokatuotevalikoiman asiakasryhmän mukaisesti. Ruokatuotevalikoimassa huomioidaan juhlapyhät, ruokailija-asiakkaiden makumieltymykset ja mahdollisuuksien mukaan asiakkaiden toiveita. Ruoka on monipuolista, vaihtelevaa sekä ravitsemuksellisesti täysipainoista. Tilaaja voi halutessaan järjestää teemoja ruokatuotevalikoiman mukaisesti.

Sähköisessä järjestelmässä on ensisijaisesti tilattavissa sovitun asiakasryhmän mukaiset ruokatuotteet. Ruokatuotteista Tilaajalla on mahdollisuus toteuttaa ateriapalvelu kahdella ateriovaihtoehdoilla siten, että toinen vaihtoehtoista on kasvisruoka.

Voimialla on tavoitteena tarjota Tilaajalle ruokatuotevalikoimaan enemmän valittavia vaihtoehtoja. Vaihtoehtojen käyttöönotosta sovitaan erikseen.

Valmistusvastuu jakaantuu Tuotantokeittiön ja Palvelukeittiön välillä. Palvelukeittiö vastaa kokonaisuudessaan aamupalan ja iltapalan valmistamisesta. Lounaan, välipalan ja päivällisen valmistusvastuu on kuvattu seuraavissa kappaleissa sekä valmistusvastuutaulukossa (Liite 2: Aterian ja aterianosien valmistusvastuu).

### 8.1. Lounaan ja/tai päivällisen valmistaminen Palvelukeittiössä

Tuotantokeittiö toimittaa aterian ruokatuotteet Palvelukeittiöön kylmänä. Ruokatuotteet on valmistettu Tuotantokeittiössä joko cook&chill- tai kylmävalmistusmenetelmällä. Ruokatuote on joko täysin valmis kuumennettava tai kypsennettävä tuote tai osavalmiste, jonka Palvelukeittiö täydentää Tuotantokeittiöstä saadun ruokaohjeen mukaisesti ennen loppuvalmistusta. Tuotantokeittiö lähettää Palvelukeittiölle sähköisesti ruoanvalmistusohjeet. Ruokatuotteissa on lainmukaiset pakkausmerkinnät.

Tuotantokeittiö toimittaa valmiina tuotteina mm. pääruokakastikkeet, lisäkekastikkeet, sosekeitot, pinaatti- ja hernekeitot, perunasoseen ja pääruokapuuron. Nämä Palvelukeittiö kuumentaa ohjeen mukaisesti.

Osavalmisteina toimitetaan mm. palakeitot, pastavuoat sekä useimmat kalaruoat.

Palvelukeittiö vastaa ruoan loppuvalmistuksesta:

- Palakeitot Tuotantokeittiö toimittaa lyhytliemisenä, johon Palvelukeittiö lisää nesteen (vesi) ruokaohjeen mukaisesti ennen ruoan kypsennystä.
- Pastavuokiin Tuotantokeittiö toimittaa kastikkeen, johon Palvelukeittiö lisää pastan ruokaohjeen mukaisesti, ennen ruoan kypsennystä.
- Kalakeitot ja kalakastikkeet Tuotantokeittiö toimittaa ilman kalaa. Palvelukeittiö lisää kalan ruokaohjeen mukaisesti ennen ruoan kypsennystä.

Aterian kappaletuotteiden (esim. pihvit, pyörykät) perusvalioiden valmistuksesta vastaa Palvelukeittiö. Energialisäkkeiden ja salaatin sekä aterialla täydentävien tuotteiden perus- ja erityisruokavalioiden toteutuksesta vastaa Palvelukeittiö.

12.8.2022

## 8.2. Välipalan valmistaminen Palvelukeittiössä

Välipalan ruokatuotteet Tuotantokeittiö toimittaa Palvelukeittiöön kylmänä. Ruokatuotteet on valmistettu joko cook&chill- tai kylmävalmistusmenetelmällä. Ruokatuote on joko täysin valmis tuote tai osavalmiste, jonka Palvelukeittiö täydentää Tuotantokeittiöstä saadun ruokaohjeen mukaisesti ennen loppuvalmistusta.

Valmiina tuotteina toimitetaan mm. kiisselit, välipalapuurot ja rahkat.

Osavalmisteina toimitetaan yksittäisiä tuotteita. Palvelukeittiö vastaa välipalan loppuvalmistuksesta ruokaohjeen mukaisesti.

Välipalan kappaletuotteiden (esim. piirakat, lämpimät voileivät, pizzat, pannukakut) ja muiden aterialla täydentävien lisäkkeiden valmistuksesta vastaa Palvelukeittiö. Aterialla täydentävien tuotteiden erityisruokavalioihin soveltuvista tuotteista vastaa Palvelukeittiö.

## 8.3. Aterialla täydentävät elintarvikkeet

Aterialla täydentävinä elintarvikkeina Palvelukeittiö tilaa lounaan, päivällisen ja välipalan ruokatuotteita täydentävät tuotteet, kappaletuotteet, energialisäkkeet, salaatin raaka-aineet, tuorepalat, leivät, maidot ja rasvat jne. Voimian ruokalistaehdotuksen mukaisesti Tuotantokeittiöstä.

Palvelukeittiö vastaa tuotteiden käytöstä pakkausohjeiden ja elintarvikeviranomaisen antamien ohjeiden mukaisesti.

## 8.4. Ruokavaliot

Perusruoka toteutetaan laktoosittomana. Palvelukeittiö ylläpitää erityisruokavaliotiedot Voimian sähköisessä järjestelmässä asiakaskohtaisesti. Jos järjestelmässä ei ole tilattavissa sopivaa ruokavaliota, asiakkaalle valitaan yksilöllinen ruokavalio.

Jos tilattu perusruoka soveltuu sellaisenaan erityisruokavaliota noudattavalle, Tuotantokeittiö toimittaa asiakkaalle perusruokaa. Jos perusruoka ei sovellu, Tuotantokeittiö valmistaa asiakkaalle erityisruokavaliioon soveltuva perusruoan ruokatuotetta vastaavan osan aterialla. Erityisruokavaliotilaukset laskutetaan annoshinnalla.

Voimia valmistaa allergian ja sairauden edellyttämät erityisruokavaliot lääkärin tai ravitsemusterapeutin ruokavaliotodistuksen perusteella. Vegaaniruokavalio toteutetaan ilman todistusta. Tilaaja vastaa ruokavaliotodistusten säilytyksestä.

Vaativien erityisruokavalioiden (esim. Proteiinirajoitus, rasvarajoitus) toteutuksessa Tilaajan edustajan tulee toimittaa Voimian ravitsemusasiantuntijalle hoitavan tason yksityiskohtainen toteutusohje ruokavaliosta. Tilaajan edustaja ja Voimian ravitsemusasiantuntija yhteistyössä suunnittelevat tällaisten vaativien erityisruokavalioiden toteuttamisohjeet. Tilaaja vastaa kliinisistä ravintovalmisteista.

Maitoa korvaavana juomana allergisille tarjotaan soija-, kaura- tai riisijuomaa. Jos edellä mainitut maitojuomat eivät käy, Voimian ravitsemussuunnittelija arvioi Tilaajan edustajan sekä hoitavan tason kanssa muun korvaavan maidon tarpeen.

## 9. Toimitukset

Toimitus on vähintään tarvepäivää edeltävänä päivänä Palvelukeittiössä. Voimia hallinnoi ja järjestee kuljetusaikatauluja sekä ilmoittaa kuljetusaikataulut Tilaajan edustajalle ja Kuljetuskumppanille. Tilaaja voi tiedottaa Voimiaa aikataulutoiveista, joita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan Kuljetuskumppanin ja Tilaajan edustajan kanssa neuvotellen. Kuljetuskumppanilla voi olla myös alihankkijoita.

Jos toimitukset toimitetaan Palvelukeittiön aukioloaikana, Kuljetuskumppani toimittaa toimituksen keittiötilaan. Toimitus toimitetaan rullakoissa ja/tai rulla-alustoilla. Palvelukeittiö vastaa tuotteiden siirtämisestä kylmiöön. Mahdollisista palvelukeittiön tiloista johtuvista syistä poikkeuksista toimitustavassa sovitaan erikseen.

Jos toimitukset toteutetaan Palvelukeittiön aukiolojen ulkopuolella, Tilaaja vastaa, että Palvelukeittiöiden avaimet ovat saatavissa Kuljetuskumppanin käyttöön ja että toimitukset on mahdollista toimittaa suoraan Palvelukeittiön kylmiöön.

Poikkeuksesta toimituksessa (esimerkiksi tuote puuttuu kuormasta, toimitus ei saavu sovitusti) Palvelukeittiö ilmoittaa viivytystä Tuotantokeittiöön sähköpostilla [tuotantokeittio.pata@voimia.fi](mailto:tuotantokeittio.pata@voimia.fi) tai akuutissa tilanteessa puhelimitse 040 592 7063 tai 040 801 6576.

Toimituspoikkeama tai -puute hyvitetään laskulla tai toimitetaan jälkitoimituksena seuraavan toimituksen yhteydessä. Poikkeustapauksissa, jos ateriapalvelu ei ole muuten toteutettavissa (esimerkiksi vararuoalla), Voimia toimittaa jälkitoimituksen välittömästi ilman lisämaksua kuljetuksesta. Jos toimituspuute johtuu Tilaajan virheestä (esimerkiksi erityisruokavaliota ei ole tilattu, varautumisesta ei ole huolehdittu), tarvittava jälkitoimitus toimitetaan Tilaajan kustannuksella hinnaston mukaisesti.

Arkipyhäpäivien vuoksi tilaus- ja toimitusrytmi voi poiketa normaalista, jolloin Voimia ilmoittaa tilaus- ja toimitusrytmin muutoksista Tilaajan edustajalle.

## 10. Ravitsemuslaatu

Voimia vastaa ruokatuotteiden ravitsemuslaadusta. Voimia kiinnittää huomiota ruoanvalmistuksessa erityisesti ruokien kokonaisrasvan määrään ja laatuun sekä vähäsuolaisuuteen. Ruokatuotteiden valmistuksessa huomioidaan viimeksi julkaistut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asiakasryhmäkohtaiset suositukset:

- Varhaiskasvatuksen ateriapalvelut: Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus,
- Perusopetuksen ateriapalvelut: Kouluruokailusuositus,
- 2. asteen ateriapalvelut: Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin.

Ruokatuotevalikoima sisältää ravitsemussuositusten mukaisesti kalaa vähintään kerran viikossa, punaista lihaa enintään kaksi kertaa viikossa ja lihavalmistetta enintään kolme kertaa kuuden viikon ruokalistakerroilla sekä vähintään kerran viikossa kasvisruoka. Lisättyä sokeria sisältäviä välipaloja on tarjolla korkeintaan kolme kertaa viikossa.

12.8.2022

Voimia on hakenut osalle ruokatuotteista sydänmerkin. Lopullinen ruoka täyttää sydänmerkkikriteerin mukaiset vaatimukset, kun se valmistetaan ruokaohjeen mukaisesti. Tilaaja vastaa halutessaan sydänmerkin hakemisesta Sydänliitolta asiakasruokalistoilta.

Voimia laskee ravitsemussuosituksen toteutumisen ruokalistan ja asiakasryhmän keskimääräisen annoskoon (liite 3: Annoskoot varhaiskasvatuksessa ja liite 4: Annoskoot perusopetuksessa) mukaisesti. Laskennassa oletetaan, että Tilaaja on täydentänyt ateriat ateriasisältösuosituksen (liite 5: Ateriasisältösuositus Tilaajalle) mukaisesti. Ravintosisältö lasketaan perusruokalistasta vähintään yhden viikon ajalta, joka kuvaa keskimääräistä ravintoaineiden saantia ruokalistakierrolta

Ravintoaineista ilmoitetaan kokonaisenergia, hiilihydraatit, proteiinit, rasvan kokonaismäärä, tyydyttyneen rasvan määrä ja suola. Voimia toimittaa ravintoainesisältölaskelman Tilaajalle pyydettäessä, kuitenkin enintään kerran kevät- ja kerran syyslukukaudella.

## 11. Varautuminen

Tilaaja vastaa, että Palvelukeittiössä on varauduttu poikkeustilanteisiin (esim. toimitettavan kuorman kaatuminen) kahden päivän vararuoalla perusruoka- ja erityisruokavalioihin. Tilaajalla on mahdollisuus ostaa Voimialta erityisruokavalioihin suunniteltuja pakastevararuokia.

## Liite 1. Ruokavaliot

Voimian sähköisessä tilausjärjestelmässä olevat ruokavaliot

<b>Ruokavalion nimi</b> <b>Aromi14</b>	<b>Ruokavalion kuvaus</b>
Perusruoka	Ruokalistan mukainen ruoka, joka on laktoositonta.
Allergia kala	Ei sisällä kalaa, katkarapuja tai muita äyriäisiä tai niiden osia missään muodossa.
Allergia kananmuna	Ei sisällä kananmunaa eikä sen ainesosia missään muodossa.
Allergia maito	Ei sisällä maitoa, maitoproteiinia tai muita maidon ainesosia missään muodossa.
Allergia pähkinät ja manteli	Ei sisällä pähkinöitä, mantelia tai niiden osia missään muodossa.
Allergia kielletyt lomake	Allergisoivia kiellettyjä ruoka-aineita on yli 10 kpl. Erillinen lomake liitetään ruokailijan ateriatietoihin.
Allergia sallitut lomake	Sallittuja ruoka-aineita enintään noin 20 kpl. Erillinen lomake liitetään ruokailijan ateriatietoihin.
Maito-allergia, maito käy ruoanvalmistuksessa	Maitotuotteita käytetään ruoanvalmistuksessa pääruoissa ja välipaloissa, ruokajuomana on maitoa korvaava juoma, esimerkiksi kaura- tai soijajuoma.
Kananmuna-allergia, kananmuna käy ruoanvalmistuksessa	Kananmunaa ja sitä sisältäviä ruoka-aineita käytetään ruoanvalmistuksessa. Kananmunaa ei tarjota sellaisenaan esim. leikkeleenä, munavoina tai pinaattikeiton kanssa.
Gluteeniton	Keliakiaa sairastavalle. Sisältää gluteenitonta kauraa ja gluteenitonta vehnätärkkelystä.
Fodmap	Ruokailijoille, joilla on erittäin vaikeita ruokaan liittyviä vatsa- ja suolisto-oireita.
Kasvis vegaani	Sisältää vain kasvikunnan tuotteita.
Sosemainen	Ruoka valmistetaan sosemaisena.
Suolaton alle 1v	Ruoka valmistetaan ilman suolalisäyksiä ja käyttämällä mahdollisimman vähäsuolaisia elintarvikkeita.
Yksilöllinen	Käytetään, kun mikään valmiista ruokavalioista ei sovellu.



## Liite 2. Aterian ja aterianosien valmistusvastuu

Ateria / Aterianosa (esimerkki)	Tuotantokeittiö Pata perusruoka	Palvelukeittiö perusruoka	Tuotantokeittiö Pata erityisruokavalio	Palvelukeittiö erityisruokavalio
Aamupala / iltapala	-	kokonaisuudessaan	-	kokonaisuudessaan
Lounas / päivällinen				
Pääruokakastikkeet (ei kalakastikkeet)	valmistus ja jäähdytys	kuumennus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Kalakastikkeet	valmistus ja jäähdytys	kalan lisäys ja kuumennus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Kappaletuotteet (lihapullat jne.)	-	valmistus/ kuumennus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Lisäkekastike kuuma	valmistus ja jäähdytys	kuumennus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Lisäkekastike kylmä	valmistus kylmävalmisteisena	tarjoilu	valmistus kylmävalmisteisena	tarjoilu
Palakeitot	valmistus kylmävalmisteisena	nesteen (ja kalan) lisäys ja kypsennys	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Sose-, pinaatti- ja hernekeitto	valmistus ja jäähdytys	kuumennus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Laatikkoruoat (perunapohjaiset)	valmistus kylmävalmisteisena	kypsennys	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Laatikkoruoat (pastapohjaiset)	valmistus kylmävalmisteisena	pastan lisäys ja kypsennys	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Perunasose	valmistus ja jäähdytys	kuumennus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus
Muut energialisäkkeet	-	valmistus	-	valmistus
Salaatti, tuorepala	-	kokonaisuudessaan	-	kokonaisuudessaan
Ateriaa täydentävät tuotteet (leipä, maito, rasva jne.)	-	kokonaisuudessaan	-	kokonaisuudessaan
Välipala				
Kiisseli, välipalapuuro	valmistus ja jäähdytys	tarjoilu	valmistus ja jäähdytys	tarjoilu
Rahka	valmistus kylmävalmisteisena	tarjoilu	valmistus kylmävalmisteisena	tarjoilu
Piirakat ja paistokset (marjapiirakka, pannukakku jne.)	-	valmistus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus/ tarjoilu
Valmiit kappaletuotteet (karjalanpiirakka jne.)	-	valmistus/ kuumennus	valmistus ja jäähdytys	kuumennus/ tarjoilu
Tuorepala	-	kokonaisuudessaan	-	kokonaisuudessaan
Ateriaa täydentävät tuotteet (leipä, maito, rasva jne.)	-	kokonaisuudessaan	-	kokonaisuudessaan

## Liite 3. Annoskoot varhaiskasvatus

### Perusruokavalion ohjeelliset annoskoot

<b>Aamiainen / iltapala</b>	<b>Annoskoko</b>
Puuro, jogurtti, viili	150 g
Hedelmä- tai marjasose	30 g
Leipä	1 viipale
Leikkele	1 viipale
Leipärasva	5 g
Rasvaton maito	150 g
Tuorepala	40 g
<b>Lounas / päivällinen</b>	<b>Annoskoko</b>
Pääruokakastike	150 g
Keitot	250 g
Laatikkoruokat	200 g
Risotot, wokit, padat ym.	200 g
Murekepihvit, -pyörykät	60 g - 80 g
Pääruokaohukaiset	85 g
Makkara	80 g
Nakit	90 g
Uunikala	130 g
Annoskalapala	60 g
Lisäkekasvis	35 g
Lisäkekastike	50 g
Perunasose	150 g
Keitetty peruna	100 g
Riisi (keitetty) / Pasta (keitetty)	100 g
Rasvaton maito	150 g
Leipä	1 viipale
Leipärasva	5 g
Salaatti	45 g
Salaatinkastike	10 g
<b>Välipala</b>	<b>Annoskoko</b>
Puuro, rahka, kiisseli	150 g
Paistos ja kastike	100 g ja 50 g
Leipä	1 viipale
Leikkele	1 viipale
Leipärasva	5 g
Rasvaton maito	150 g
Tuorepala	40 g

## Liite 4. Annoskoot perusopetus

### Perusruokavalion ohjeelliset annoskoot

<b>LOUNAS</b>	<b>ANNOSKOKO</b>
Pääruokakastike	200 g
Keitot	300 g
Laatikkoruoat	250 g
Risotot, wokit, padat ym.	250 g
Murekepihvit, -pyörykät	100 g
Pääruokaohukaiset	120 g
Pääruokapuuro	250 g
Makkara	160 g
Nakit	150 g
Uunikala	210 g
Annoskalapala	120 g
Lisäkekasvis	50 g
Lisäkekastike	100 g
Perunasose	175 g
Keitetty peruna	120 g
Riisi (keitetty) / Pasta (keitetty)	80 g
Tuorepala keiton kanssa	100 g
Rasvaton maito	200 g
Leipä	2 viipaletta
Leipärasva	10 g
Salaatti	50 g
Salaatinkastike	15 g
<b>Välipala</b>	<b>Annoskoko</b>
Puuro, rahka, kiisseli	150 g
Paistos ja kastike	100 g ja 50 g
Leipä	2 viipaletta
Leikkele	1 viipale
Leipärasva	10 g
Rasvaton maito	200 g
Tuorepala	100 g

## Liite 5. Ateriasisältösuositus Tilaajalle

### Aamiainen

- puuroa
- marja- tai hedelmäsosetta (1 x viikossa)
- tuorepalaa
- näkkileipä, pehmeä leipä, maitoa ja leipärasvaa
- leikkelettä (1 x viikossa).

### Lounas

- pääruokaa (laatikkoa, keittoa, pääruokakastiketta tai kappaletuotetta)
- energialisäkettä (mm. peruna, riisi, ohra, pasta, perunasose)
- salaattia komponentteina (vähintään 3 kpl) ja salaatinkastiketta tai tuorepalaa
- näkkileipä, pehmeä leipä (1x viikossa), maitoa ja leipärasvaa
- proteiinilisäke (kasviskeiton kanssa).

### Välipala

- välipalatuotteen (kiisseliä, rahkaa, jogurttia, puuroa, kappaletuotetta jne.)
- tuorepalaa
- näkkileipä, pehmeä leipä, maitoa ja leipärasvaa
- leikkelettä (1 x viikossa).

### Päivällinen

- pääruokaa (laatikkoa, keittoa, pääruokakastiketta tai kappaletuotetta)
- energialisäkettä (peruna, riisi, pasta, perunasose jne.)
- salaattia komponentteina (vähintään 3 kpl) ja salaatinkastiketta tai tuorepalaa
- näkkileipä, pehmeä leipä (1x viikossa), maitoa ja leipärasvaa
- proteiinilisäke (kasviskeiton kanssa).

### Iltapala (vuoropäiväkodeissa)

- puuroa
- marja- tai hedelmäsosetta (1 x viikossa)
- tuorepalaa
- näkkileipä, pehmeä leipä, maitoa ja leipärasvaa
- leikkelettä (1 x viikossa).