

Lounasruoan ravintoarvoja ravintola Cesar's Foodmark- tissa

Tiina Haapala



Tekijä(t) Tiina Haapala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma (RUOKA)	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Lounasruoan ravintoarvoja Ravintola Cesar's Foodmarketissa	Sivu- ja liitesivumäärä 22 + 16
<p>Opinnäytetyö on produktiivinen opinnäytetyö ja se tehdään ravintola Cesar's Foodmarkettiin. Cesar's Foodmarket on lounasravintola Helsinki-Vantaan lentokentällä. Sen asiakkaita ovat niin lentokentällä työskentelevät ihmiset kuin sen asiakkaat.</p> <p>Produktissa valitaan 42 ruoka-annosta Cesar's Foodmarkettiin suunniteltavalta ruokalistalta ja lasketaan ruoille ravintoarvot. Ruokalistan suunnittelu ja ravintoarvojen laskeminen ruoille tapahtuivat tammikuun ja maaliskuun välisenä aikana vuonna 2009. Ravintoarvoruokia on aina yksi päivää kohden. Ravintoarvot lasketaan ainoastaan lämpimälle ruoalle, joka annostellaan asiakkaalle. Ruoka-annoksen ravintoarvot esitetään asiakkaille 100 gramman sisällön mukaan. Valitut ruoat suunnataan asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita terveellisestä ravinnosta, joten niiden tulee olla melko keveitä ja pääpiirteittäin täyttää ravitsemussuositukset, sisältäen muun muassa kasviksia. Työn tarkoitus on ravintoarvojen laskemisella ja esittämisellä vastata asiakkaiden kasvavaan kiinnostukseen syömästään ruoasta ja sen terveellisyydestä. Terveellisen ruokavaihtoehdon esille nostaminen auttaa Cesar's Foodmarkettia erottumaan kilpailijoistaan ja mahdollisesti saamaan myös uusia asiakkaita.</p> <p>Ravintoarvojen laskentaan käytetään ammattikeittiöille suunniteltua resepti- ja varastohallintaan tarkoitettua Jamix-ohjelmaa, johon on luotuna viikoittaiset ruokalistat ja ruokien reseptit. Jamix-ohjelmassa on ladattuna valmiita ravintoainetietoja raaka-aineista, joihin resepteissä olevat raaka-aineet yhdistetään. Jos jollekin raaka-aineelle ei löydy sopivaa valmista ravintoarvoa, se luodaan ohjelmaan raaka-aineen etikettitietojen mukaan. Jamix-ohjelman ravintoarvojen laskemistoimintoa ei ole käytetty aiemmin Cesar's Foodmarketissa, joten suuren raaka-aine määrän yhdistäminen oikeisiin ravintoarvoihin tulee helpottamaan ravintoarvojen laskemistoiminnon käyttöä jatkossa.</p> <p>Lounasruoka on usealle ihmiselle päivän pääateria, joten sen ravitsemukseen tulisi kiinnittää huomioita. Suuret henkilöstöravintolayritykset ja kunnalliset ruokapalveluyritykset ovat sitoutuneita käyttämään ravitsemussuosituksia ruokalistasuunnittelussa, mutta suurimmassa osassa yksityisistä lounasravintoloista ravitsemussuosituksia ei huomioida ruokalistoja suunniteltaessa.</p> <p>Työn tuloksena käytiin läpi noin 50 reseptiä, joiden raaka-aineet yhdistettiin ravintoaineisiin. Resepteistä yhdistettiin 38 annoskorttia, joissa oli valitun annoksen osat, esimerkiksi kanaviilokki ja täysjyväohra, joiden tietojen pohjalta laskettiin ravintoarvot ruoille 100 gramman sisällön mukaan, koska annoskorteissa ne esitetään vain annoksen koon mukaan. Produkti valmistui ajoissa ja se otettiin hyvin vastaan asiakkaiden keskuudessa.</p>	
Asiasanat Ravintoarvot, ravitsemussuositukset, lounas, työpaikkaruokailu	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ruokalistasuunnittelu	3
2.1	Ravitsemussuositusten mukaisen ruokalistan suunnittelu	4
2.2	Jamix ruokatuotanto-ohjelma	6
3	Työaikainen ruokailu	8
3.1	Henkilöstöravintola.....	9
3.2	Muut lounasvaihtoehdot	10
4	Ravitsemussuositukset.....	11
4.1	Lautasmalli ja ruokakolmio.....	13
4.2	Ravintoarvomerkinnät	14
5	Ravintoarvojen laskeminen Jamix-ohjelmalla	16
5.1	Ruokalistan suunnittelu Cesar's Foodmarkettiin.....	17
5.2	Raaka-aineiden yhdistäminen ravintoarvoihin	18
6	Johtopäätökset.....	21
	Lähteet	23
	Liitteet.....	26
	Liite 1. Viikkokohtaiset ravintoarvo ruokalistat	26
	Liite 2. Ruokalistaviikon 2 annoskortit.....	32
	Liite 3. Viikko ruokalistat ruokalistaviikoilta neljä ja	39
	Liite 4. Päiväkohtainen ruokalista ruokalistaviikolta	41

1 Johdanto

Terveellinen ruoka on kiinnostanut ihmisiä maailmalla ja Suomessa jo useamman vuosikymmenen. Erilaiset dieetit, kuten esimerkiksi karppaus, ovat saaneet ihmiset ostamaan kaupat tyhjiksi maitorahkoista ja kananmunista tai jättämään leivät leipähylliyhin. Salaattibaarit ovat yleistyneet ruokakaupoissa ja pienemmistäkin kaupoista löytyy tänä päivänä pakattuja salaatteja evääksi useampaa eri laatua. Erilaisia kevytlounaita on ollut saatavilla henkilöstöravintoloista jo toistakymmentä vuotta. Opinnäytetyössä on tarkoitus vastata terveellisen ruoan kysyntään laskemalla ja kertomalla ravintoarvot ruokalistalta valituista terveellisiksi katsotuista ruoka-annoksista.

Opinnäytetyö on produktiivinen opinnäytetyö ja se tehdään ravintola Cesar's Foodmarkettiin. Cesar's Foodmarket on lounasravintola Helsinki-Vantaan lentokentällä. Sen asiakkaita ovat niin lentokentällä työskentelevät ihmiset kuin sen asiakkaat. Produktissa valitaan 42 ruokaa Cesar's Foodmarkettiin suunniteltavalta ruokalistalta ja lasketaan ruoille ravintoarvot. Ruokalistan suunnittelu ja ravintoarvojen laskeminen ruoille tapahtuivat tammikuun ja maaliskuun välisenä aikana vuonna 2009. Ravintoarvoruokia on aina yksi päivää kohden. Ravintolan ruokalista on kuuden viikon kiertävä ruokalista, jossa päivää kohden on neljä lämminruokavaihtoehtoa (keitto, kotiruoka, pasta/wok ja Cesar's lounas). Valittujen ruokien kriteereinä on sen terveellisyyden lisäksi ruoan monipuolisuus. Joka viikko valituissa vaihtoehtoisissa on kalaa, kasviksia ja lihaa, jotta asiakas nämä ruuat valitessaan saa ravitsemuksellisesti monipuolisen kokonaisuuden. Ravintoarvot lasketaan ainoastaan lämpimälle ruoalle, joka annostellaan asiakkaalle. Ravintoainelaskuissa ei ole huomioitu erikseen asiakkaan itse ottamia lisäke-salaatteja, leipiä tai juomia.

Ravintoarvojen laskentaan käytetään ammattikeittiöille suunniteltua resepti- ja varastohallintaan tarkoitettua Jamix-ohjelmaa, johon on luotuna viikoittaiset ruokalistat ja ruokien reseptit. Jamix-ohjelmassa on ladattuna valmiita ravintoainetietoja raaka-aineista Fineliltä (Terveystietokeskuksen elintarvikkeiden koostumustietopankki) ja Kelalta, joihin yhdistetään resepteissä olevat raaka-aineet. Jos jollekin raaka-aineelle ei löydy sopivaa valmista ravintoarvoa, luodaan se ohjelmaan raaka-aineen etikettitietojen mukaan. Ruoka-annoksen ravintoarvot esitetään asiakkaille 100 gramman sisällön mukaan. Asiakkaat löytävät tarjolla olevan ruoan ravintoarvotiedot ruokasalissa olevasta ruokalistasta ruoan nimen alapuolelta. Lisäksi asiakkaille on tehty ruokalistaviikoilta viikkokohtaiset koonnit kunkin viikon ravintoarvoruoi-
sta ja niiden sisältämistä ravintoarvoista.

Työn tarkoitus on ravintoarvojen laskemisella ja esittämisellä vastata asiakkaiden kiinnostukseen syömästään ruoasta ja sen terveellisyydestä. Terveellisen ruokavaihtoehdon esille nostaminen auttaa Cesar's Foodmarkettia erottumaan kilpailijoistaan ja mahdollisesti saamaan myös uusia asiakkaita. Jamix-ohjelman ravintoarvojen laskemistoimintoa ei ole käytetty aiemmin Cesar's Foodmarketissa,

joten suuren raaka-aine määrän yhdistäminen oikeisiin ravintoarvoihin tulee helpottamaan ravintoarvojen laskemistoiminnon käyttöä jatkossa. Se myös mahdollistaa toiminnon laajemmankin käytön tulevaisuudessa vain päivittämällä tarvittavat uudet raaka-aineet.

Tietoperustassa käsitellään ruokalistasuunnittelua, työaikaista ruokailua ja ravitsemussuosituksia. Lounasruoka on usealle ihmiselle päivän pääateria, joten sen ravitsemukseen tulisi kiinnittää huomiota. Suuret henkilöstöravintolayritykset ja kunnalliset ruokapalveluyritykset ovat sitoutuneita käyttämään ravitsemussuosituksia ruokalistasuunnittelussa, mutta suurimmassa osassa yksityisistä lounasravintoloista ravitsemussuosituksia ei huomioida ruokalistoja suunniteltaessa. Cesar's Foodmarketin ruokalistan suunnittelussa ei ravitsemussuosituksia ole huomioitu. Ravintoarvoruokia valitessa ravitsemussuositusten mukainen suositus kasvisten käytössä ruoissa, kalan tarjoaminen ainakin kahdesti viikossa, sekä täysjyväviljojen suosiminen valkoisen vehnän ja riisin sijaan, on huomioitu ruokien valinnassa.

Opinnäytetyön aiheeseen päädyttiin, kun mahdollista aihetta kysyttiin työpaikan esimieheltä. Hän ehdotti tätä aihetta ja se kuulosti mielenkiintoiselta. Lisäksi aihe on työelämälähtöinen ja siinä pystyy hyödyntämään ravitsemuksesta saatuja oppeja.

2 Ruokalistasuunnittelu

Ruokalistasuunnittelu on tuotekehitysprosessi jossa valitaan ruokalistalle tulevat ruokavaihtoehdot. Sen suunnittelu voi alkaa suunnitellun aikataulun mukaisesti tai se on jatkuvaa erilaisten päivitysten muodossa. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttaa usea asia, kuten yrityksen liikeidea, raaka-aineiden hinta sekä niiden haluttu jalostusaste ja käytössä olevat laitteet. Henkilöstöravintoloilla ja kunnallisilla ruokapalveluorganisaatioilla mahdolliset sopimukset asiakasyritysten kanssa asettavat omat vaatimuksensa ruokalistalle. Sopimukset voivat muun muassa määrittää tietyn hinnan lounaalle ja tarjolla olevien ruokien määrän ja laadun (halutaan esimerkiksi aina vegaaninen tai gluteeniton vaihtoehto). Ruokalistan pitäisi olla myös monipuolinen ja sen pitäisi sisältää eritavoin valmistettuja ruokia ja mahdollisimman vähän toistoa raaka-aineiden osalta. (Taskinen 2007, 24 – 27, 34.)

Ruokalistasuunnittelu voi olla keskitettyä ruokalistasuunnittelua, joka koskee useampaa ravintolayksikköä tai sellaista mikä koskee vain yhtä ravintolaa. Suunnittelutapa riippuu yrityksen tai organisaation koosta. Isot ketjut ja esimerkiksi kunnalliset ruokapalveluorganisaatiot käyttävät keskitettyä suunnittelua saadakseen tuotteelle tasalaatuisuutta ja säästääkseen suunnittelukuluissa. (Taskinen 2007, 24-25.)

Tuotekehitys on työtä minkä tarkoituksena on kehittää uusia tuotteita ja poistaa vanhentuneet tuotteet tai päivittää jo olemassa olevia tuotteita ajantasaiseksi. Se on monivaiheinen prosessi, mikä sisältää muun muassa kehitysidean löytämisen, kehitysprosessin käynnistämisen, tuotteen luonnostelun, suunnittelun/kehittelyn ja työmenetelmien keksimisen. (Jokinen 2001, 9.). Ruokalistan suunnittelussa se tarkoittaa olemassa olevan ruokalistan läpikäymistä ja analysointia asiakaspalautteiden, myyntilukujen ja tuotekehitystiimin oman tuntemuksen valossa. Näiden tulosten pohjalta tulee päättää mitkä ruoat listalta poistuvat, mitkä jatkavat ja mitä ruokia päivitetään. (Taskinen 2007, 35.)

Kun ruokalista on käyty läpi ja poistuvat ruoat ovat selvillä, aloitetaan uusien tuotteiden ideoiminen listalle ja mietitään niiden toteutustapoja (Taskinen 2007, 35). Uusia tuotteita miettiessä on kuitenkin pidettävä mielessä, mikä on paikan liikeidea ja mitkä ovat sen perustoimintaperiaatteet ja keitä ravintolan asiakkaat ovat. Hyvä on myös tietää halutaanko uusilla tuotteilla houkuttaa uusia asiakkaita vai onko ne suunnattu jo olemassa oleville asiakkaille. Auttaako uusi tuote yritystä erottumaan kilpailijoista vai edustaako se jo yrityksen olemassa olevia vahvuuksia. Onko havaittavissa uusia ruokatrendejä mitä lähteä kokeilemaa. Huomiota on myös kiinnitettävä keittiössä oleviin ruoanvalmistuslaitteisiin. Pystytäänkö uuden tuotteen valmistus tekemään jo olemassa olevilla laitteilla vai onko hankittava uusia. Onko uusien laitteiden hankinta mahdollista, kun otetaan huomioon keittiön tilat ja yrityksen rahatilantilanne. Hyvä on myös huomioida se mihin aikaan päivästä tuote on myynnissä eli onko se tarkoitettu lounaalle vai myytäväksi ilta-aikaan a la carte-listalta. (Thorn 2013, 33.) Ammattikeittiöissä

ruoka on pystyttävä tekemään suurissa erissä ja sen on kestävä lämpösäilytystä ja kuljetutusta ilman, että ruoan ulkonäkö tai rakenne kärsii (Taskinen 2007, 27).

Erityisesti a la carte – listoja suunnitellessa kannattaa miettiä, voiko listalla olevien ruoka-annosten määrää vähentää. Ruokavaihtoehtojen vähentämisellä listoilta on saatu myynnillisesti hyviä tuloksia Yhdysvalloissa. Selkeämpi lista, jossa ruokatuotetta on kuvailtu lyhyesti nimen alla, on nostanut ravintoloiden myyntiä ja asiakastyytyvyyttä. Karsittuihin ruokalistoihin vaihtelevuutta on saatu antamalla asiakkaalle mahdollisuus muokata annostaan esimerkiksi valitsemalla annokseensa haluamansa lisäke listalla olevista vaihtoehdoista. (Rush-Wirth 2016, 21.)

Ruokalistalla käytettävien raaka-aineiden valintaan vaikuttaa raaka-aineiden hinta, laatu, jalostusaste sekä hinta-laatusuhde. Ravitsemussuosituksia noudattavissa ammattikeittiöissä raaka-ainevalinnoissa vaikuttavat niiden ravitsemuksellinen laatu, kuten suolan määrä ja rasvanlaatu. Lisäksi raaka-aineen sisältämät allergisoivat aineet vaikuttavat sen valintaan. Raaka-aine valinnoilla on merkitystä niistä tehtävän ruuan lisäksi yrityksen raaka-aine- ja työvoimakustannuksiin, esimerkiksi valmiiksi kuorituilla porkkanoilla säästetään työvoimakustannuksissa, vaikka ne ovat kuoripäällisiä porkkanoita kalliimpia. Raaka-aineiden valintaan vaikuttaa myös niiden aistinvarainen arviointi, jossa testataan raaka-aine näytteiden perusteella onko tuote haluttua laatua. Raaka-aineiden valinnan yhteydessä lasketaan tuotteelle raaka-ainekustannukset ja sen myyntihinta. (Taskinen 2007, 27, 31 – 32, 34.)

Uusien ruokien ollessa valittuna ja reseptien ollessa valmiina ja testattuina uusi ruokalista saatetaan vielä koemaistattaa asiakkaista koostuvalla raadilla. Jos heidän antamansa palaute on riittävän positiivista, on ruokalista valmis käytettäväksi asiakkaille. Ammattikeittiöissä uuden ruoan testaus asiakkailta voi tapahtua vaihtamalla uusi ruoka vanhalle listalle ja katsoa mitä asiakkaat ovat siitä mieltä. Tällöin pystytään testaamaan myös reseptin paikkansapitävyys. (Taskinen 2007, 34.)

2.1 Ravitsemussuositusten mukaisen ruokalistan suunnittelu

Ruokalistaa suunniteltaessa ravitsemussuositusten mukaisesti pitää ensin tutustua asiakasryhmää koskeviin ravitsemussuosituksiin sillä esimerkiksi lasten ja nuorten ravitsemussuositukset poikkeavat aikuisten suosituksista. Terveelliset raaka-ainevalinnat ja ruuanvalmistusmenetelmät ovat suunnittelutyön perusta. Huomioita on kiinnitettävä myös ruoan ulkonäköön, sillä terveellistenkin ruokien tulisi näyttää houkuttelevilta. (Ravitsemuspassi 2017a.)

Hyvälaatuiset ja vähän prosessoidut raaka-aineet, jotka ovat oikein käsitelty ja säilytetty, ovat tärkeä osa ruoanvalmistus prosessia. Laadukkaat raaka-aineet täyttävät usein ravitsemussuositusten vaati-

mat kriteerit rasvan laadun ja suolan määrän suhteen, kun taas heikkolaatuiset ja pitkälle käsitellyt raaka-aineet saattavat heikentää ruoan ravitsemuksellista laatua. On tärkeää myös kiinnittää huomiota ruoan säilytysaikoihin, sillä pitkä lämpösäilytys ja mahdollinen ylikypsyminen huonontavat ruoan koostumusta. Monissa kasviksissa lämpökäsittely aiheuttaa lisäksi muun muassa foolihapon ja c-vitamiinin katoamista tuotteesta ja ylikypsennettyinä kasvikset menettävät houkuttelevuuttaan. (Ravitsemuspassi 2017b.)

Ruokalistan suunnittelun alussa valituista ruoista määritellään sellaiset annoskoot, joissa ravitsemussuosituksen mukainen energian tarpeen suositus täyttyy. Lisäksi kiinnitetään huomiota annoksen sisältämän rasvan laatuun ja suolan määrään. (Ravitsemuspassi 2017a.) Ravitsemussuosituksen antamat kriteerit rasvan määrälle ja laadulle sekä suolan määrälle ateriapalveluiden tekemisessä aterioissa perustuu Sydänmerkin luomiin kriteereihin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 52). Kriteerit vaihtelevat eri pääruokatyypin mukaan (taulukko 1.), esimerkiksi keittojen rasvan ja suolan määrän kriteerit ovat tiukemmat kuin lihakastikkeiden, koska keittoa syödään enemmän kuin lihakastiketta. Lisäksi kalaruoille sallitaan suuremmat rasvanmäärät kalan sisältämän hyvän rasvan takia. (Sydänmerkki 2017.) Rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän ollessa kunnossa ja ruokaohjeiden sisältäessä monipuolisesti erilaisia raaka-aineita saavutetaan yleensä myös halutut arvot annoksessa esimerkiksi proteiinien ja kuidun suhteen (Ravitsemuspassi 2017a).

Taulukko 1. Sydänmerkki pääruokien ravitsemuskriteerit (muokattu) (Sydänmerkki 2017)

Pääruoat	Ravintosisältö/100 g, enintään		
	rasva, g	tyydyttynyt rasva, g	suola (NaCl), g
Puurot	3	1	0,5
Keitot	3 (5)	1 (1,5)	0,5 - 0,7
Laatikkoruoat, risotot, pitsat, ateriasalaatit	5 (7)	2 (2)	0,6 - 0,75
Pääruokakastikkeet	9 (11)	3,5 (3,5)	0,9
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman	8 (12)	3 (3,5)	0,9

Ravintoarvojen laskemisen edellytys ruoka-annoksesta on se, että ruokaohjeiden täytyy olla viimeistellyjä ja annoskokojen lopullisia. Tämän jälkeen käydään läpi ruokaohjeiden raaka-aineiden ravintotiedot. On tärkeää käydä läpi myös ruokalistalle jäävät vanhat ohjeet mahdollisten raaka-ainepäivitysten takia, jolloin myös ravintoarvojen koostumus on saattanut muuttua. Ravintoarvojen laskeminen tehdään usein erilaisilla ammattikeittiöille suunnatuilla tietokoneohjelmilla, kuten Jamix-tai Aromi-ohjelmilla. Ravintoarvojen laskemisen jälkeen tarkistetaan, että ruokalistalla olevat annokset täyttävät ravitsemussuositukset. Jos annokset eivät täytä ravitsemussuosituksia, muutetaan ruokaohjetta siten, että annos on suositusten mukainen. Ruokalista on hyvä myös suunnitella riittävän pitkäksi, jotta asiakkaat saavat vaihtelua ruoissa. Suositeltavaa olisi huomioida ruokalistalla myös vuodenaikavaihtelut ja juhlapyhät. Yleisin ruokalistan kiertopituus on kuusi viikkoa. (Ravitsemuspassi 2017a.)

2.2 Jamix ruokatuotanto-ohjelma

Jamix ruokatuotanto on Jamix Oy:n ammattikeittiöille kehittämä resepti- ja varastonhallintaohjelmisto. Jamix ruokatuotanto –ohjelmalla voi luoda ruokaohjeita ja ruokalistoja sekä hallinnoida varastoa. Ruokaohjeiden raaka-aineet saa linkitettyä varaston ostotuotteisiin, jolloin on mahdollista saada ruokalistoilta valituista ruokaohjeista halutuilla annosmäärillä tarveainelista. Listoissa näkyvät sekä tarvittavien raaka-aineiden määrät, että ruokaohjeisiin tarvittavat raaka-aineet ostotuotteina. Varastopuolella voi tehdä tilaukset tavarantoimittajille, kirjata tulleet kuormat varastokirjanpitoon, sekä tehdä inventaarion. Jamix on lisäksi mahdollista yhdistää toimimaan ravintolan muiden ohjelmien kanssa yhteistyössä ja ohjelmaa pystyy käyttämään myös älylaitteilla. (Jamix Oy 2017.) Tuotannonohjelmalla, kuten Jamix, on mahdollista yhdistää samaan ohjelmaan monia eri toimintoja joihin on ennen tarvittu omat erilliset ohjelmat. Usein nämä ohjelmat eivät ole keskustelleet keskenään, mutta kun ne saadaan yhdistettyä samaan ohjelmaan, voidaan ohjelman eri osat saada keskustelemaan keskenään. Tuotannonohjauksesta tulee helpompaa ja tehokkaampaa, kun samalla ohjelmalla saa tehtyä ruokaohjeet, -listat sekä tavarantilaukset että muun varaston hallinnan. Tavarantilauksesta saadaan tarkempaa tarveainelistejen avulla, jolloin raaka-aineita hankitaan vain tarvittava määrä ja yrityksen rahaa on vähemmän kiinni varastossa. (MPY 2017.)

Reseptipuolella ruokaohjeista on mahdollista muun muassa laskea katelaskelmat ja kustannukset sekä ilmoittaa allergeenit ja ruoan ravintoarvot. Annoksen ravintoarvotietoja pystyy myös vertailemaan ravitsemussuositusten kanssa ja ohjelma näyttää annoksen viitteellisen osuuden päivän ravintoaineiden saannista (Jamix Oy 2017). Jamix ruokatuotanto-ohjelmassa raaka-aineiden ravintoarvotiedot perustuvat Finelin ravintoarvotietoihin (Oksanen 2015, 18-19). Ruokalistat pystyy tekemään viikko-kohtaisiksi ja niihin saa liitettyä suoraan halutut ruokaohjeet. Ruokalistoilta, jotka sisältävät päivittäin vaihtuvia ruokaohjeita useampia vaihtoehtoja, saa tulostettua halutut ruokaohjeet päiväkohtaisesti tai halutessaan vaikka koko viikolle. Ruokaohjeet ja -listat on mahdollista määritellä toimipistekohtaisesti,

jos yrityksellä on useampi toimipiste. Tällöin saa näkyviin vain tietyn ravintolan ohjeet tai ruokalistat, mikä nopeuttaa halutun tiedon löytymistä. Pakattaviin elintarvikkeisiin on mahdollista tulostaa tuoteseloste-etiketit elintarviketietoasetusten mukaisesti. (Jamix Oy 2017.)

Jamix Ruokatuotanto-ohjelmaan on saatavilla myös Jamix Menu toiminto, joka avulla yritys voi julkaista ruokalistansa ajantasaisena internetiin asiakkaiden nähtäväksi. Ruokalistat julkaistaan automaattisesti ja asiakas voi nähdä ruokalistalta ruokien tuoteselostukset, allergeenit ja ravintoarvot. Haluttaessa yritys voi saada näkymään yksittäisen ruoan tai aterian hiilijalanjäljen. (Jamix Oy 2017.)

3 Työaikainen ruokailu

Suomalaisille mieluisin ruoka lounaalla on kotiruoka ja maukasta ruokaa arvostetaan (Nelimarkka 2014). Yleisin paikka syödä työaikana on henkilöstöravintola. Sen valitsee noin puolet niistä työssäkävivistä, joilla on mahdollisuus käyttää henkilöstöravintolaa. Jos henkilöstöravintolan käyttömahdollisuutta ei ole, omat eväät ovat seuraavaksi suosituin vaihtoehto. Myös työpaikan ulkopuolella olevia ravintoloita ja baareja suositaan työaikaisessa ruokailussa, etenkin sellaisten miesten keskuudessa jotka ovat korkeasti koulutettuja ja pääkaupunkiseudulla asuvia. (Viksted, Raulio, Helakorpi, Jallinoja & Prättälä 2014, 32.)

Osalla työssäkävivistä ruokatauko työpäivän aikana jää kokonaan pitämättä. Kiire töissä saa erityisesti 36 - 55 vuotiaat jättämään ruokatauon väliin. Usein ruokatauko pidetään työpisteellä ja töitä tehdään ruokailun lomassa. Yleistä on myös ruokatauon lyhyt kesto. Useilla työssäkävillä ruokatauko ei ole tuntia, vaan siihen on varattu 15-30 minuuttia. Yhden aterian ruokailumalli on yleistynyt myös Suomessa ja lounas työpaikalla saattaa olla usealle päivän pääateria, joten sen sisältöön kannattaisi panostaa. (Nelimarkka 2014.)

Lounasruuat rupeavat usein väsyttämään. Pahimmillaan väsymys on noin 1,5 tuntia aterian nauttimisen jälkeen ja lounasaikaan kello 11 - 14 syödyllä aterialla on kaikkein suurin väsyttävä vaikutus. Lounaan jälkeistä väsymystä kutsutaan lounasdipiksi ja se johtuu verensokerin noususta. Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan pienen lounasruoan syöminen (esimerkiksi voileipä noin 260 kilokaloria) paransi tarkkaavaisuutta lounasta edeltävään tilaan, mutta raskaan lounasruoan (1300 kilokaloria) syöminen taas heikensi tarkkaavaisuutta. Myös runsaasti hiilihydraatteja ja vähän proteiineja sisältävä lounas lisää väsymystä ruokailun jälkeen. Lounaan syömisen väliin jättäminen huononsi työmotivaatiota ja jaksamista. Parhaiten lounaan jälkeistä väsymystä saa torjuttua nauttimalla keskikokoisen ja tasapainoisen noin 600 kilokalorin lounaan. (Laatikainen & Rannikko 2015, 108 -110, 119, 121.)

Ruoan syömisjärjestyksellä pystyy myös vaikuttamaan siihen, kuinka voimakas väsymys ruuan jälkeen tulee. Kolme pienempää tutkimusta ovat osoittaneet, että syömällä ensin salaatin, toisena proteiinipitoisen pääruoan ja viimeisenä hiilihydraattipitoisen ruoan osan tuli verensokerin nousta paljon matalampi ja tasaisempi kuin syömällä ruoat päinvastaisessa järjestyksessä. Myös rasvan lisääminen ruokaan vähentää verensokerin nousua, koska rasva hidastaa mahalaukun tyhjentymistä. Tähän riittää pienikin määrä rasvaa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että esimerkiksi lounaalla kannattaa syödä salaatti missä on salaatikastiketta ensimmäiseksi ja jättää mahdollinen leipäpala viimeiseksi. Huomiota kannattaa kiinnittää myös hiilihydraattien laatuun. Täysjyväviljat, kuten täysjyväohra, -vehnä ja -riisi, nostavat verensokeria hitaammin kuin esimerkiksi valkoinen vehnä tai riisi. (Laatikainen & Rannikko 2015, 123, 126 - 127.)

3.1 Henkilöstöravintola

Suomessa oli vuonna 2011 henkilöstöravintoloita 1360 kappaletta ja niissä valmistettiin 72 miljoonaa annosta ruokaa (Perälähti & Kumpusalo-Sanna 2012). Henkilöstöravintolassa syöminen on mahdollista suurimmalle osalle työssäkäyvistä. Naisista ruokailumahdollisuus on 70 prosentilla ja miehistä kolmella viidestä. Parhaat mahdollisuudet saada henkilöstöravintolan palveluita on isoissa yrityksissä ja ylemmillä toimihenkilöillä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.) Suurimmat esteet henkilöstöravintolan käytölle ovat sen puuttuminen, aterian hinta ja vuoro- tai liikkuva työ (Raulio & Roos 2012, 144).

Henkilöstöravintolassa syövien ravitsemukselliset tavoitteet saavutetaan muita ruokailupaikkavaihtoehtoja käyttäviä paremmin, koska esimerkiksi isot henkilöstöravintolayritykset ovat sitoutuneet noudattamaan 2014 julkaistuja ravitsemussuosituksia (Laatikainen & Rannikko 2015, 107). Myös kalan ja tuoreiden kasvien syöminen on henkilöstöravintolassa syöville yleisempää kuin muulla tavoin työaikana syövien (Viksted ym. 2014, 33). Henkilöstöravintoloiden kautta voidaan opettaa asiakkaille muun muassa uusia makuja ja sesonginmukaisuutta kasviksissa. Lautasmallin mukaan koottu ateria, ravitsemussuosituksia noudattavassa ravintolassa, takaa lähes automaattisesti hyvän ravitsemuksen. (Nelimarkka 2014).

Joukkoruokailun ravitsemuksen laatua ei seurata valtakunnallisesti, vaikka sille on laadittu ravitsemussuositukset. Ruokapalveluyrityksistä kuitenkin 68 prosenttia mittaavat ruoan ravitsemuksellista laatua ainakin kerran vuodessa. Kyselyissä, jotka koskivat julkisen puolen ruokapalveluiden suurkeittäjiä, tuli ilmi, että aikuisille ruokaa valmistavissa keittiöissä huomiota pitäisi kiinnittää rasvan laatuun ja määrään sekä suolan käyttöön. (Raulio & Roos 2012, 143.)

Fazerin ja Sodexon tutkimusten mukaan lounasruoka-annos painaa noin kilon. Ruoka-annokset sisälsivät pääruoan, lämpimät kasvikset, salaatin, leivän ja jälkiruoan. Pääruoan ja sen mahdollisen lisukkeen (esimerkiksi peruna tai riisi) määrä vaihteli mies- ja naisvaltaisilla työpaikoilla. Miesvaltaisilla työpaikoilla pääruokaa ja mahdollista lisuketta syötiin noin 600 grammaa annosta kohden, kun taas naisvaltaisilla työpaikoilla sitä syötiin noin 400 - 500 grammaa annosta kohden. Joukkoruokailusuositusten mukaan lounaalla pääruoan ja lisukkeen määrän pitäisi olla yhdessä 300 grammaa. Suositukseen nähden henkilöstöravintoloissa syötävät pääruoka-annokset saattavat olla siis 25-100 prosenttia liian isoja. (Laatikainen & Rannikko 2015, 102.)

3.2 Muut lounasvaihtoehdot

Eväät ovat myös suosittu vaihtoehto syödä työaikana, niitä syö noin joka kolmas työssäkäyvä ja eväät ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä (Laatikainen & Rannikko 2015, 105). Ne ovat suosituin vaihtoehto, kun työntekijällä ei ole mahdollisuutta käydä ruokailemassa henkilöstöravintolassa. Vaikka mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön olisikin, eväitä syö miehistä silti lähes joka neljäs ja naisista kaksi viidestä. Varsinkin vuorotöissä olevat suosivat eväitä, etenkin ilta- ja yöaikaan työskentelevät, koska henkilöstöravintolan palveluiden käyttö saattaa olla heille mahdotonta ravintolan aukioloajan rajoituksessa päiväsaikaan. (Viksted ym. 2014, 32 - 33.)

Ravitsemuksellisesti myös eväistä saa tehtyä täysipainoisen aterian, kun niiden tekemiseen näkee hieman vaivaa. Eväiden ravitsemuksellinen laatu riippuu paljolti tekijän kiinnostuksesta ja tiedoista terveelliseen ravintoon. Useasti suomalaisen eväsateria koostuu ruisleivästä ja kasviksista. (Viksted ym. 2014, 33.) Naiset syövät useammin salaatteja eväänä, kun taas miehillä eväistä usein puuttuvat kasvikset (Laatikainen & Rannikko 2015, 105).

Monet valitsevat myös ruokailupaikakseen ruokatauolla työpaikan ulkopuolisen ravintolan, kahvilan tai baarin. Näissä ruokaa ei juurikaan tehdä ravitsemussuosittelun mukaan. Kiinalaiset ruoat, täytetyt patongit ja salaatit voivat yllättäen sisältää 1000 kaloria. 2007 tehdyn väitöstudkimuksen mukaan a la carte -annoksista parhaiten ravitsemussuositukset täyttää pihviannos, kun keitot, kala- ja kana-annokset ovat usein liian rasvaisia. Annokset sisälsivät kuitenkin liikaa suolaa ja rasvaa suosituksiin nähden. (Laatikainen & Rannikko 2015, 104-105.)

Ruokatauolla syötävän ruoan määrää työpaikan ulkopuolisessa ravintolassa on osittain arvoitus, mutta arvio on, että ruoka-annokset ja niiden kalorimäärät tuskin ovat pienempiä kuin henkilöstöravintoloissa. Vuonna 2014 tehdyn yhdysvaltalaisstudkimuksen mukaan ravintoloiden ruoka-annoksissa on noin 200 kaloria enemmän kuin kotona tehdyissä ruoka-annoksissa. Samassa tutkimuksessa todettiin a la carte-annoksien sisältävän usein saman verran huonolaatuisia hiilihydraatteja, rasvaa, suolaa ja kaloreita kuin pikaruoka-annoksien. (Laatikainen & Rannikko 2015, 103.)

4 Ravitsemussuositukset

Terveellistä ruokaa syömällä voi vähentää riskiä sairastua muun muassa diabetekseen, syöpiin ja sydäntauteihin. Lisäksi ruokavalion muuttamisella terveellisemmäksi voi nopeasti kohentaa muun muassa sydämen terveyttä ja insuliiniherkkyyttä. (Harju 2007, 16.) Ravitsemussuositusten yksi päätaivoitteista on kohentaa ihmisten terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuositukset ovat lähtökohdallisesti suunnattu terveille kohtuullisesti liikkuville ihmisille, mutta ne käyvät ravitsemuksen suunnittelun pohjana hyvin myös diabeetikoille ja sepelvaltimotautia sairastaville. Suositukset kattavat sekä ruoat että ravintoaineet. Ruoan osalta keskitytään eri ruoka-aineryhmien (kuten lihat ja maitovalmisteet) suhteellisiin osuuksiin terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Näiden pohjalta on kehitetty yksilölliseen ravitsemusneuvontaan käytettävät lautasmalli (kuva 1.) ja ruokakolmio (kuva 2.). Ravintoaineiden saantisuositukset sisältävät energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositus määrät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 8-9.) Ravitsemussuosituksissa liikunta luetaan osaksi terveyttä edistäviä elintapoja ja lapsille, nuorille ja aikuisille on erikseen laadittu omat liikuntasuositukset. Aikuisille suositeltu päivittäinen liikuntamäärä on ainakin puolituntia kohtuullisesti kuormittavaa tai raskasta liikuntaa per päivä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 10,141).

Ruokavalio, jolla on terveydellisiä vaikutuksia sisältää paljon kasviksia, marjoja, erilaisia palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä, täysjyväviljaa ja hedelmiä. Ruokavalio sisältää myös kalaa, rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita sekä kasvirasvoja (öljyjä ja levitteitä). Vähän vitamiineja ja kuitua sekä runsaasti lihavalmisteita ja punaista lihaa, tyydyttyneitä rasvoja ja lisättyä sokeria sisältävä ruokavalio taas lisää riskiä sairastua esimerkiksi kakkostyyppin diabetekseen tai sydäntautiin. Kuitenkaan yksittäiset raaka-aineet yksinään eivät paranna tai huononna terveyttä vaan kokonaisuus ruokavaliossa ratkaisee. Ravintolisiä ei tarvita, jos ruokavalio on suositusten mukainen monipuolinen ja tasapainoinen kokonaisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a. 11-12.)

Ravitsemussuosituksissa kohtalaisesti liikkuvia aikuisia kehoitetaan syömään kasviksia (juureksia ja vihanneksia), marjoja, hedelmiä ja sieniä vähintään 500 grammaa päivässä. Hedelmiä tai marjoja tulisi olla puolet päivän määrästä ja kasviksia toinen puoli. Kasviksista olisi suotavaa syödä osa raakana ja osa käyttää ruoanvalmistuksessa. Nestemäisiä maitovalmisteita pitäisi päivässä nauttia viisi – kuusi desilitraa ja juustoa kahdesta kolmeen viipaletta, jotta saadaan päivittäinen kalsiumin tarve täytettyä. Maidoissa olisi hyvä suosia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, koska maidossa olevasta rasvasta kaksikolmasosaa on tyydyttyneitä rasvoja. Nestemäisissä maitotuotteissa, kuten maidoissa, jogurteissa ja viileissä, rasvaa olisi hyvä olla vain yksi prosentti ja juustoissa tulisi suosia rasvaa enintään 17 prosenttia sisältäviä ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a. 21-22.)

Kalaa suositellaan syötävän kaksi tai kolme kertaa viikossa ja mielellään vaihdellen eri kalalajeja. Punaista lihaa ja lihavalmisteita tulisi viikossa syödä 500 grammaa. Määrä tarkoittaa kypsää lihaa, joka on noin 700 - 750 grammaa raakaa lihaa. Lihossa suositellaan siipikarjanlihan suosimista, koska se on vähärasvaisempaa ja sen lihan sisältämä rasva on parempilaatuista kuin naudan- tai lampaanlihan. Naudan-, lampaan- ja sianliha suositellaan hankittavan mahdollisimman vähärasvaisena. Kananmunien viikkosuositus on kaksi tai kolme kappaletta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 22.)

Viljavalmisteen käyttösuositus miehillä ja naisilla eroaa toisistaan. Miehillä viljatuotteita suositellaan syötävän päivässä noin yhdeksän annosta ja naisilla suositus on noin kuusi annosta päivässä. Yksi annos on yksi leipäviipale tai yksi desilitra keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta täysjyvälisäketä. Täysjyvävalmisteen käyttöä suositellaan ja leivässä olisi hyvä olla kuitua ainakin kuusi grammaa 100 grammaa leipää kohden. Perunaa suositellaan syötävän keitettynä tai uunissa kypsennettynä, kuitenkin ilman lisättyä rasvaa. Peruna voi aterialla korvata esimerkiksi pastan tai riisin lisäkkeenä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 21.)

Rasvoissa suositellaan käytettäväksi kasviöljypohjaisia rasvoja. Leivälle suositellaan kasviöljypohjaista levitettä, jossa rasvaa on ainakin 60 prosenttia ja ruoanlaittoon kasviöljyjä tai muita kasviöljypohjaisia rasvoja, kuten nestemäistä pullomargariinia. Salaatinkastikkeena suositellaan käytettävän kasviöljypohjaista kastiketta tai öljyä pelkällään. Kasvirasvoista lähes kaikki sisältävät paljon tyydyttymättömiä rasvoja ja E-vitamiinia. Tyydyttymättömien rasvojen tulisi suositusten mukaan olla näkyvän rasvan lähde ruokavaliossa. Rypsi- ja rapsiöljyt sisältävät n-3 rasvahappoa ja niiden käyttöä suositellaan erityisesti. Kookosöljyn käyttöä ei suositella, koska se muista kasvipohjaisista rasvoista poiketen sisältää paljon tyydyttynyttä rasvaa, kuten myös palmuöljy ja palmuydinöljy. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 22-23.)

Nestettä tulisi päivässä nauttia litra tai puolitoista ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Vettä suositellaan janojuomaksi ja ruokajuomana vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä. Täysmehuja suositellaan juotavaksi vain yksi lasi päivässä ja sokeroituja juomia ei saisi juoda päivittäin. Happamiin sokeroimattomien juomien käyttö päivittäin ei myöskään ole suositeltavaa. Alkoholia saa nauttia kohtuudella. Tämä tarkoittaa naisten kohdalla yhtä alkoholiannosta ja miesten kohdalla kahta alkoholiannosta päivässä. Yksi alkoholiannos on 12 senttilitraa viiniä, 33 senttilitraa keskialtuta tai neljä senttilittraa väkevää alkoholia. Kuitenkaan päivittäistä alkoholin käyttöä ei suositella ja yli kuuden alkoholiannoksen juomista kerralla tulisi välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 23.)

Ravinnon lisäksi tärkeää terveyden kannalta olisi tasainen ruokailurytmi. Säännöllinen ruokailurytmi pitää verensokerin tasaisena ja vähentää halua napostella. Vuorotyöläiselle säännöllisen ruokailurytmin ylläpito saattaa olla haasteellista, mutta kannattavaa, koska terveellisellä ja säännöllisellä ravin-

nolla pystyy ehkäisemään vuorotyön haittoja terveydelle. Näitä ovat esimerkiksi vatsavaivat ja ylipaino. Perusesimerkki ruokailu rytmistä on aamupala, lounas ja päivällinen ja tarvittaessa yksi tai kaksi välipalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 24.) Lisäksi liikunta on tärkeä osa terveyttä. Aikuisen pitäisi liikkua päivässä vähintään puolituntia kohtuullisesti tai paljon kuormittavasti. Tässä voi hyödyntää työmatkaliikuntaa ja muuta hyötyliikuntaa. (Haglund ym. 2009, 141.)

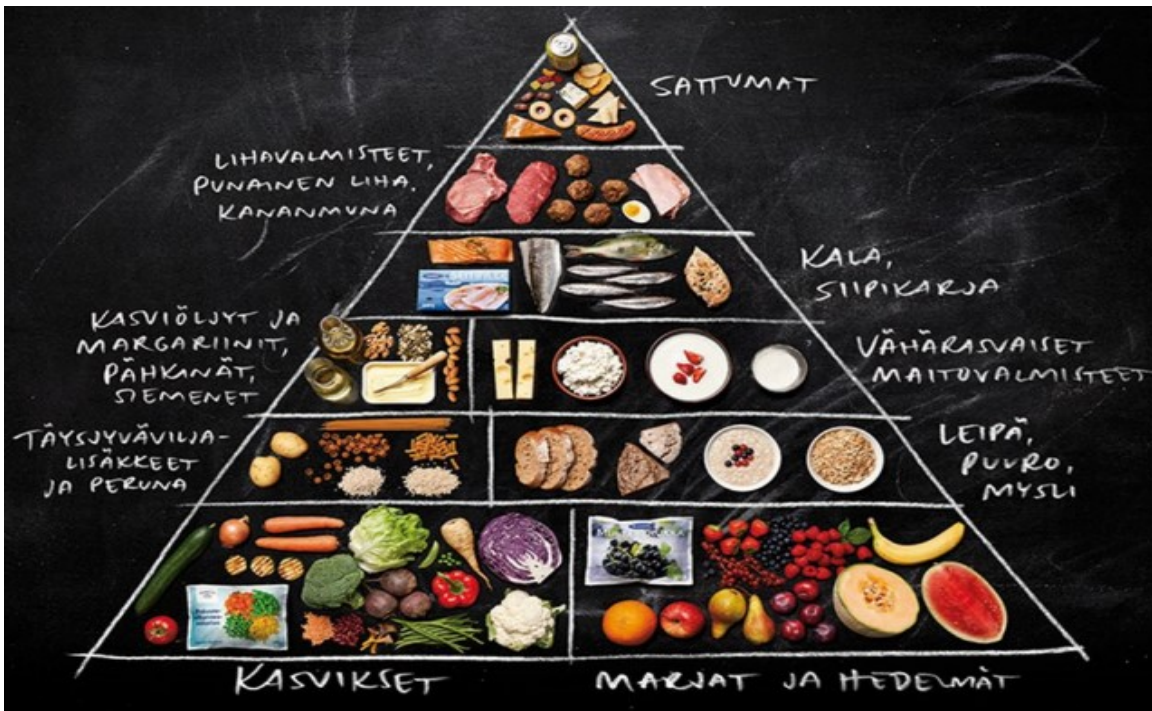
4.1 Lautasmalli ja ruokakolmio

Lautasmalli havainnollistaa sen miltä suositeltava ateriakokonaisuus näyttää (kuva 1). Siinä puolet lautasesta on täytetty kasviksilla. Yksi neljännes on varattu perunalle tai täysjyväpastalle tai muulle täysjyväviljalle. Viimeinen neljäsosa lautasesta on varattu lihalle tai kalalle tai munaruualle. Lihan osuuden voi vaihtoehtoisesti käyttää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruualla. Juomaksi aterialla suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Lisäksi vielä pala täysjyväleipää sipaisulla kasvimargariinia. Jälkiruuaksi suositellaan marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 20.)



Kuva 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014b)

Ruokakolmio (kuva 2.) näyttää pyramidin muodossa mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu. Pohjalla olevat kasvikset ja marjat ja hedelmät muodostavat ravinnon perustan. Ylöspäin mentäessä ruoka-aineiden käyttö päivittäisessä käytössä pienenee siten, että ylimpänä olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäiseen käyttöön ollenkaan. Siellä ovat esimerkiksi keksit, karkit ja grillimakkara. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a, 19.)



Kuva 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014c)

Jokaisesta kolmion osasta ei ole tarkoitus syödä joka päivä, vaan ruokakolmio havainnollistaa sitä mistä ravinnon olisi hyvä koostua kokonaisuutena. Ruokakolmion raaka-aineita voi muokata omaan ruokavalioon sopivaksi, esimerkiksi maitotuotteet voi korvata soija-, kaura- ja riisijuomatuotteilla. Raaka-aineiden ei aina tarvitse olla tuoreita, koska pakastetut kalat, vihannekset ja marjat ovat myös hyviä vaihtoehtoja ruoan valmistukseen arjessa. Vitamiinit ja ravintoaineet imeytyvät paremmin ruoasta kuin erillisinä nautittuna, joten monipuolinen ruokavalio takaa tarvittavien vitamiinien saannin paremmin kuin pillereinä nautitut vitamiinit. (Kuluttajaliitto 2017.)

4.2 Ravintoarvomerkinnot

Ravintoarvomerkinnot ovat olleet pakollisia pakatuissa tuotteissa 13.12. 2016 alkaen ja joulukuusta 2014 asti ne ovat olleet pakollisia sellaisissa tuotteissa, joilla väitetään olevan terveysvaikutuksia tai joihin on lisätty vitamiineja tai kivennäisaineita. (Evira 2016.)

Ravintoarvotiedot tulee ilmoittaa 100 grammaa tai 100 millilitraa kohden. Ne voi myös ilmoittaa tämän lisäksi annosta tai pakkauksen kokoa kohden, kun annoksen koko ja lukumäärä on ilmoitettu. Ravintoarvotiedot tulee olla järjestyksessä energia (sekä kilojouleina että kilokaloreina), rasva ja siitä tyydytyn rasvan määrä, hiilihydraatit ja siitä sokerin määrä, proteiini ja suola. Suolan määrästä tuotteessa on kerrottava lisätyn suolan ja tuotteessa luontaisesti olevan natriumin määrä. (Evira 2016.)

Pakkaamattomissa tuotteissa vain makkaroista, juustoista ja lihaleikkeleistä pitää olla antaa rasvan ja suolan määrä tuotteessa sekä ruokaleivistä suolan määrä. Muiden tietojen ilmoittaminen ei ole pakollista, mutta halutessaan niistä voi kertoa pelkän energia sisällön tai energiasisällön lisäksi, rasvan ja siitä tyydyttyneen rasvan määrän sekä sokerin ja suolan määrän tuotteessa. Nämä tiedot voidaan ilmoittaa pelkästään annosta kohden, kunhan annoksen koko on kerrottu. (Evira 2016a.)

Tarjoilupaikoissa, kuten ravintoloissa ja kahviloissa, ei pakkaamattomista tuotteista tarvitse esittää ravintoarvotietoja. 1.4.2015 lähtien on tuotteista pitänyt ilmoittaa sen nimi, allergiaa tai intoleranssia tuottavat raaka-aineet (esimerkiksi pähkinät, viljat ja maitotuotteet) sekä joissain tuotteissa sen alkuperämaa. Alkuperämaa tai lähtöpaikka tulee ilmoittaa, jos sen puuttuminen voi johtaa asiakasta harhaan tai se on säädetty pakolliseksi. (Evira 2016b.) Tuotetiedot tulisi olla pääsääntöisesti esillä selkeällä tavalla kirjallisesti pakkaamattoman tuotteen läheisyydessä, mutta tiedot voivat olla saatavilla myös vain suullisesti asiakkaan pyynnöstä. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että tarjoilupaikassa on selkeästi ja näkyvästi ilmoitettu tietojen olevan saatavilla kysyttäessä. Tuotetietojen tulee kuitenkin olla saatavilla tuotteen läheisyydessä kirjallisesti henkilökunnalle tarkistusta varten ja ne on pystyttävä esittämään viranomaisille tarvittaessa. Kirjalliseen tuotetietomateriaaliin riittää tiedoksi tuotteen resepti ja mahdolliset etikettermerkinnät. (Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry 2014.)

Tuotteita mistä pitää ilmoittaa alkuperä- tai lähtömaa ovat esimerkiksi juustot, jotka ovat vain pakattu tai jatkokäsitelty Suomessa. Myös kokonaisten tuoreiden kasvien ja hedelmien sekä hunajan alkuperä pitää ilmoittaa. Alkuperämaa pitää ilmoittaa myös naudan-, sian-, lampaan-, vuohen- ja siipikarjanlihasta. Alkuperämaa merkintä vaatimukset ovat samat sekä pakkaamattomilla elintarvikkeilla kuin pakatuilla. (Evira 2016c.)

5 Ravintoarvojen laskeminen Jamix-ohjelmalla

Produktissa tehtäväni oli valita 42 ruokaa Cesar's Foodmarketiin suunniteltavalta ruokalistalta ja laskea ruoille ravintoarvot. Produktini tavoite oli vastata terveellisen ruoan kysyntään. Kertomalla ravintoarvot terveellisiksi katsomistamme ruoista, saimme ne erottumaan paremmin ruokalistalta ja saimme terveellisestä ravinnosta kiinnostuneiden asiakkaiden huomion. Näin myös Cesar's Foodmarket pystyi erottumaan paremmin kilpailijoistaan. Ruokia, joista ravintoarvot oli laskettu ei kuitenkaan mainostettu kevytruokina tai sydänystävällisinä vaihtoehtoina, koska niitä suunniteltaessa ei oltu kiinnitetty huomiota esimerkiksi rasvan laatuun tai suolan määrään. Cesar's Foodmarketin keittiössä valmistettiin myös täytettyjä voileipiä Cesar's Foodmarketin omistavan yrityksen kahvilapisteisiin, joten suuri määrä oikein yhdistettyjä raaka-aineita ja ravintoarvoja Jamix –ohjelmassa (ravintoarvojen laskemiseen käytetty ohjelma) helpotti ravintoarvojen laskemisominaisuuden käyttöä myös esimerkiksi tuoteselostuksien teossa pakatuille tuotteille. Toinen ajatus oli, että ravintoarvot olisivat ruoista esillä myös seuraavalla ruokalistalla, ehkä jopa kaikista ruoista, joten pohjatyon ollessa jo tehtynä ravintoarvojen laskeminen seuraavana vuonna ei olisi niin aikaa vievää.

Cesar's Foodmarket sijaitsee Helsinki-Vantaan lentoasemalla terminaali kakkosessa ja kuuluu Select Service Partners Finland Oy:n. Select Service Partners Finland Oy (SSP Finland) on yritys joka pyörittää kahvila-, ravintola, myymälä-, lounge- sekä kokouspalveluita Helsinki-Vantaan lentoasemalla sekä Turun, Oulun ja Rovaniemen lentoasemilla. Työntekijöitä SSP Finlandilla on yhteensä hieman yli 200. SSP Finland on osa kansainvälistä Select Service Partners konsernia, joka toimii 29 maassa. SSP konserni toimii 125 lentoasemalla sekä 270 rautatieasemalla. (Select service partners Finland Oy 2017.)

Cesar's Foodmarket on lounasravintola. Lounaita arkipäivänä menee 500 – 600 kappaletta ja viikonloppuisin 300 – 400 kappaletta. Ennen lounasta ravintolassa on tarjolla aamupalaa kello kuudesta puoli kymmeneen. Aamupala on hotelliaamupalan kaltainen ja viereisen hotellin asiakkaat käyvätkin siellä aamupalalla. Lounas alkaa kello kymmenen ja on tarjolla kello seitsemään illalla. Ravintola on auki vuoden jokaisena päivänä ja se palvelee niin lentokentän asiakkaita kuin lentokentällä työskenteleviä ihmisiä. Suurin osa ravintolan asiakkaista on lentokentällä eri yrityksissä työskenteleviä ihmisiä. Lentokentällä työskentelevät asiakkaat ovat hyvin erityyppisiä. Toisessa päässä on paljon ravintoa vaativa fyysisen työn tekijä ja toisessa päässä ravintoa vähemmän kuluttava toimistotyöntekijä, joka kaipaa kevyempiä ja terveellisiä lounasvaihtoehtoja.

Lämpimiä lounasvaihtoehtoja Cesar's Foodmarketissa ruokalistalla on neljä (keitto, kotiruoka, pasta/wok ja cesar's lounas). Lämpimänruoan lisäksi on mahdollista koota itselleen salaatti salaattipöydästä tai ostaa pizza. Lounaslista on kuuden viikon kiertäväruokalista, jossa ruoat vaihtuvat joka päi-

vä. Lämpimään ateriaan kuuluu myös lisäkesalaatti, leipä ja ruokajuomat. Lämpimistä ruoista ainoastaan keitto on itse otossa ja sitä on mahdollista ottaa kahdessa koossa. Muut ruoat annostellaan asiakkaalle. Lisäkesalaatti, leivät ja ruokajuomat ovat itse otossa. Jälkiruoka on saatavilla erillistä maksua vastaan.

Työssäni laskin ravintoarvot vain lämpimälle ruoalle, koska esimerkiksi lisäkesalaattipöydän salaattit eivät mene aina ruokalistan mukaan. Jos edelliseltä päivältä on jäänyt salaatteja, laitetaan ne ensin tarjolle ja sen jälkeen vasta kuluvalle päivälle tehdyt salaattit. Salaattienkin vaihtuessa päivittäin ei niitä ole ollut järkevää huomioida annosten ravintoarvolaskelmissa, koska laskelmissa olevat salaattit luultavasti poikkeaisivat tarjolla olevista.

Ravintoarvot esitettiin asiakkaille 100 gramman ruoka-annoksen mukaan (liite 1 ja liite 4). Valitsimme tämän esittämistyylin ruoka-annoksen koon mukaan ilmoitettujen ravintoarvojen sijaan, koska ravintoarvotiedot kerrotaan useimmissa ruokapakkauksissa 100 gramman mukaan. Mielestämme asiakkaan oli näin helpompi ymmärtää ravintoarvot. Annokset olivat suunniteltu isoiksi, jotta paljon syövät asiakkaat tulisivat täyteen. Terveellistä ruokaa toivoneet toimistotyöntekijät taas harvoin söivät kokonaista annosta. Ja koska todellisuudessa ruoka-annosten koot vaihtelivat laskennallisesta koosta, päädyimme ilmoittamaan ne edellä mainitussa muodossa. Ravintoarvojen lyhyempää esitysversiona (kalorit, rasva, hiilihydraatit ja proteiinit) päädyimme käyttämään sen selkeyden takia ja pituuden takia. Ruokalistalla tilaa ravintoarvojen esitykselle oli kuitenkin rajoitetusti ja suurinta osaa ihmisistä, meidän kokemuksemme mukaan, kiinnostivat nimenomaan lyhyemmässä muodossa olevat tiedot.

5.1 Ruokalistan suunnittelu Cesar's Foodmarkettiin

Cesar's Foodmarketissa oli käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista missä päivää kohden oli neljä ruokavaihtoehtoa. Nämä olivat keitto, kotiruoka, pasta/wok ja cesar's lounas. Lisäksi annoksiin kuului lisäkesalaatti, jossa oli myös kiertävä lista. Ruoka-annokset olivat eri hintaisia, mikä mahdollisti kalliimpien raaka-aineiden käytön cesar's lounaassa. Ruokalistaa suunniteltaessa oli katsottava, että jokaisella päivällä oli kasvisruoka ja gluteeniton vaihtoehto ja etteivät samat pääraaka-aineet toistuneet monissa ruoissa saman päivän aikana tai jokin ruoka ollut listalla perättäisillä viikoilla. Huomiota oli myös kiinnitettävä siihen, ettei kotiruoka, pasta/wok ja cesar's lounas kaikki kolme olleet uunissa tehtäviä. Tämä siksi, koska uunikapasiteetti keittiössä oli rajallinen ja se ei olisi ollut riittävä varsinkin kiireaikana, jos ruokia olisi pitänyt kypsentää eri tavoilla (paisto, höyrypaisto ja paisto) ja eri lämpötiloissa. Lämpimien ruokien lisäksi suunniteltiin vielä salaattibaarin salaattit, joissa oli myös kiertävä lista.

Ruokalistan suunnittelu alkoi suunnitelupalaverilla tammikuun alussa, ja siellä käytiin läpi ruokalistan suunnittelun lähtökohdat. Ruokalistojen suunnitteluryhmään kuului Cesar's Foodmarketin keittiöpäällikkö, keittiömestari ja tuotekehityksen keittiömestari. Lisäksi minä valitsin ravintoarvoruoat ja laskin ravintoarvot niille ruoille. Olin myös auttamassa koekeittiöpäivillä sekä osallistuin allergiamerkintöjen laittoon ruokalistoille. Salin esimiehet osallistuivat ruokalistojen läpikäymiseen ja poistuvien ruokien päättämiseen. He myös kirjoittivat ja käänsivät valmiit ruokalistat englanniksi. Minä lisäsin ravintoarvotiedot valmiiksi kirjoitettuihin ruokalistoihin. Kuviossa yksi näkyy ruokalistan suunnittelu- ja ravintoarvojen laskuaikataulu.

1. Ruokalistan suunnittelun aloitus palaveri * ruokalistan suunnittelun lähtökohdat																	11. ruolista viikko 2 alkaa. viikon 5-6 annoskortit viikon3 ravintoarvot ruokalistalle	
2. Ruokalistojen läpikäyminen. Poistettavat ja päivittävät ruuat					6. Ruokalista viikkojen 5-6 suunnittelu ja 3-4 viikkojen tarkistus * ravintoarvojen yhdistäminen raaka-aineisiin vk 1-2							12. ruokalistaviikko 3 alkaa. viikon 6 annoskortit viikon 4 ravintoarvot ruokalistalle						
3. Raaka-aine muutoksien läpikäynti			5. Ruokalistaviikkojen 3 ja 4 suunnittelu ja 1-2 viikon listojen tarkistus * ravintoarvo ruokien valinta viikoille 1 ja 2				8. Ruokalistan viimeistelyä * Ruokalist viikkojen 1-2 annoskorttien tekoa ja ravintoarvojen yhdistämistä raaka-aineisiin * ravintoarvo ruokien valinta viikoille 5-6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13, ja 14. ruokalista viikot 4 ja 5 alkavat viikkojen 5-6 ravintoarvot ruokalistoille			
vk 1	vk 2	vk 3	vk 4	vk 5	vk 6	vk 7	vk 8	vk 9	vk 10	vk 11	vk 12	vk 13	vk 14	vk 15	vk 16	vk 17		
	Tammikuu				Helmikuu				Maaliskuu			Huhtikuu						
									7. Tilanne katsaus listan suunnittelussa + 5-6 viikkojen tarkistus. Raaka-aine muutokset hankkijalle * ravintoarvo ruokien valinta viikoille 3-4 ja ravintoarvojen yhdistämistä raaka-aineisiin						15. ruokalista viikko 6 alkaa			
					4. Ruokalistaviikkojen 1 ja 2 suunnittelu * koekeittiö päiviä											9. Ruokalistaviikon 1 ruokalista valmis. Ravintoarvot laskettu viikolle 1 ja kirjoitettu ruokalistoille. Annoskortit valmiit viikolle 2		
																10. uusi ruokalista alkaa. * viikon 3-4 annoskortit ja viikon 2 ravintoarvot ruokalistalle		

Kuvio 1. Ruokalistan suunnittelu ja ravintoarvojen laskemisen aikataulu

Varsinainen ruokalistojen suunnittelu alkoi helmikuun alussa ruokalistaviikkojen yksi ja kaksi suunnittelulla. Suunnitteluajataulu oli aika nopea ja ruokalistaviikkoja suunniteltiin hieman limittäin. Kun kahden ensimmäistä ruokalistaviikkoa tarkastettiin, suunniteltiin samalla ruokalistaviikkoja kolme ja neljä. Minä pääsin valitsemaan lopulliset ravintoarvoruoat kahdelle ensimmäiselle viikolle ja aloittamaan ravintoarvojen yhdistämisen raaka-aineisiin viikolla viisi. Ensimmäinen uusi ruokalistaviikko alkoi viikolla 12. Ravintoarvojen ja asiakasruokalistojen tuli olla valmiita viikolla 11 ensimmäiselle ruokalistaviikolle. Toisen ruokalistaviikon piti olla täysin valmis viikolla 12 ja niin edelleen. Produktin osalta olin valmis viikolla 16.

5.2 Raaka-aineiden yhdistäminen ravintoarvoihin

Käytin ravintoarvojen laskemiseen Jamix-ohjelmaa, jonne oli tehty valmiiksi uudet ruokalistat ja sen ruokaohjeet. Jamix-ohjelmassa ravintoarvot resepteistä ja annoskorteista saa varsin helposti, kun raaka-aineet on yhdistetty oikeisiin ravintoarvoihin. Cesar's Foodmarketissa Jamixin ravintoarvojen laskemisominaisuutta ei oltu aiemmin käytetty, joten raaka-aineita ei juurikaan oltu yhdistetty oikeisiin ravintoarvoihin. Jamix-ohjelmaan oli ladattu valmiita ravintoainetietoja raaka-aineista Finelistä ja Kellalta (esimerkiksi keitetyn perunan ravintoarvotiedot), mutta näistä vaihtoehdoista ei löytynyt kaikkia

tarvitsemiani raaka-aineita, joten osista raaka-aineista syötin ravintoarvotiedot Jamixiin itse. Näihin ravintoarvoihin sain tiedot kunkin raaka-aineen pakkausselosteesta tai etsimällä tiedot internetistä.

Ensimmäiseksi valitsin ensimmäiseltä ruokalistaviikolta joka päivälle yhden ruoan, josta laskisin ravintoarvot. Yritin valita ruokalistalta ruokia, joissa olisi kasviksia ja lisäksi mahdollisesti muuta kuin valkoista pastaa tai riisiä, jotka sisältävät vain vähän kuituja toisin kuin täysjyvätuotteet. Toki näitäkin valituista ruoista löytyy, koska käytössä ei ollut esimerkiksi täysjyväriisiä. Halusin jokaiselle viikolle myös kaksi kalaruokaa. Tavoitteeni oli saada ruoista jokaiselle viikolle monipuolinen kokonaisuus, jolla ravitsemussuositukset jollain tavalla toteutuisivat. Cesar's Foodmarketin ruokalista ei suunniteltu ravitsemussuosituksia apuna käyttäen, joten en kiinnittänyt huomiota ruokien rasvanlaatuun tai suolan määrään, mutta käytin ravitsemussuositusten ideaa runsaasta kasvisten käytöstä ruoassa, kalan syönnistä ainakin kaksi kertaa viikossa ja täysjyväviljojen suosimista valkoisen riisin ja pastan sijaan pääkriteerinä ruokia valitessa. Ruokien tuli olla myös melko keveitä, koska ne oli suunnattu asiakkaille, jotka halusivat syödä terveellisesti ja kevyesti. Kaikkien ruokien osalta vähäkalorisuus ei kuitenkaan ollut mahdollista, vaan valitsin mukaan myös ruokia jotka olivat raskaampia. Tämän tein, jotta kokonaisuus valituissa ruoissa pysyisi monipuolisena. Raskaampien ruokien vastapainona valitsin viikolle myös huomattavasti kevyempiä vaihtoehtoja. Suunnittelin viikkoja kokonaisuuksina, jolloin ruokien kalorimäärät saattoivat vaihdella, mutta kokonaisuus pysyi suhteellisen keveänä.

Kun olin valinnut viikon ruoat, tulostin ruokien reseptit ja rupesin käymään resepti kerrallaan raaka-aineiden sidonnaisuuksia ravintoarvoihin läpi. Yhdistin puuttuvat ravintoarvot ja raaka-aineet, korjasin väärin yhdistetyt ja tarvittaessa loin uudet ravintoarvot sellaisille raaka-aineille, joille ei löytynyt valmista paria. Käytännössä kävin läpi noin 50 reseptiä ja yhdistin noin 250 raaka-ainetta ravintoarvoihin. Reseptien läpikäyminen nopeutui mitä enemmän raaka-aineita oli yhdistetty oikeisiin ravintoarvoihin. Lisäksi jotkin ruoat, kuten perunasose, olivat useamman kerran valituissa ruoissa.

Reseptien läpikäymisen jälkeen minun piti yhdistää annoksessa olevat osat, esimerkiksi kanaviilokki ja täysjyväohra (liite 2), yhteen annoskortiksi. Annoskortti sisältää reseptit annoksessa olevista komponenteista niistä halutuissa määrissä ja se tehtiin samalla tyylillä kuin resepti, mutta raaka-aineiden sijasta sinne valittiin reseptejä. Annoskortissa ravintoarvotiedot näkyivät annosta kohden, joten jouduin laskemaan jokaisesta annoskortista ravintoarvotiedot 100 grammaa kohden. Annoskortteja tein 38 kappaletta, koska kaksi annosta on valituissa ruoissa kaksi kertaa.

Tein ravintoarvolaskelmia aina viikon kerrallaan valmiiksi. Tämä johtui kahdesta syystä. Ensiksi minun piti saada ensimmäinen ruokalistaviikko valmiiksi ajoissa ennen sen alkamista ja toiseksi ruokalistaviikkoja suunniteltiin kolmessa parissa, joten en kerralla päässyt valitsemaan ruokia listoilta. Kun olin saanut ensimmäisen ruokalistaviikon laskelmat valmiiksi, kirjoitin ne excel- taulukkoon omista muisiinpanoista. Excel- taulukosta sain tiedot selkeästi, kun lisäsin ravintoarvotiedot asiakkaille näkyvillä

olevaan päivittäiseen ruokalistaan (liite 4). Viikkokohtaisissa ruokalistoissa annos josta oli laskettu ravintoarvot lihavoitiin (liite3.), jotta se erottuisi selkeämmin asiakkaille. Ravintoarvolaskelmien tuli olla valmiina aina noin viikkoa ennen kunkin ruokalistaviikon alkua. Alkuun työ kävi hieman hitaasti, mutta loppua kohden se nopeutui, kun työtavat ja menetelmät hioutuivat.

6 Johtopäätökset

Työn tavoitteena oli valita Cesar's Foodmarketin suunnitteilla olevalta kuuden viikon kiertävältä ruokalistalta ruoka-annokset, joille laskettiin ravintoarvot ja laskea ne. Kullekin viikonpäivälle valittiin yksi ruoka. Valitut ruoat oli suunnattu asiakkaille jotka olivat kiinnostuneita terveellisestä ravinnosta, joten niiden tuli olla melko keveitä ja pääpiirteittäin täyttää ravitsemussuositukset.

Työn sain tehtyä ajoissa ja toimeksiantaja oli lopputulokseen tyytyväinen. Myös asiakkaat ottivat hyvin vastaan ravintoarvoruoat. Ravintoarvoja pyydettiin myös salaattibaarin ruokaisista salaateista, joten laskin niille ravintoarvot tämän projektin päätyttyä. Ravintoarvojen esitystä ruoista ei valitettavasti enää seuraavana vuonna jatkettu, vaikka asiakkaat niitä kyselivätkin. Raaka-aineiden ja ravintoarvojen linkitystä on kuitenkin pystytty hyödyntämään muun muassa keittiön valmistamien pakattujen voileipätuotteiden tuoteselosteissa esitetyissä ravinto-arvotiedoissa sekä muutaman kerran vuodessa pidettävässä teemapäivässä, jossa ruoista on esillä ravintoarvotiedot.

Työn tuloksena kävin läpi noin 50 reseptiä, joiden raaka-aineet yhdistin ravintoaineisiin. Raaka-aineita yhdistin ravintoaineisiin yhteensä ainakin 250 kappaletta. Resepteistä yhdistin 38 annoskorttia, joissa on valitun ruoan osat esimerkiksi kanaviilokki ja täysjyväohra (liite 2). Annoskorteista laskin ravintoarvot ruoille 100 gramman sisällön mukaan, koska annoskorteissa ravintoarvot esitetään annoksen koon mukaan.

Sain mielestäni valittua kullekin viikolle melko hyvät kokonaisuudet. Rasvan määrä on ruoissa hyvä ja ruoat täyttävät Sydänmerkin kriteerit rasvan määrän osalta. Tosin rasvan laadun ja suolan määrän kriteerien täyttymisestä en pysty sanomaan, kun niitä en tekovaiheessa tarkastellut. Neljännen Ruokalistaviikon ruoat olisivat voineet sisältää enemmän kasviksia, mutta sieltäkin löytyy kuitenkin kalaruoka kahdelta päivältä, vaikka viikko muuten on aika lihapitoinen. Muuten valitut ruoat täyttävät melko hyvin ainakin kasviksille ja kalalle asetetut tavoitteet, joten näiltä osin sain täytettyä ravitsemussuosituksen suositukset. Lisäkkeinä valituissa annoksissa on useimmiten perunaa ja usein vielä perunasoseen muodossa, joka sisältää voita. Ravitsemussuosituksissa peruna suositellaan syötävän ilman lisättävää rasvaa, joko keitettynä tai uunissa kypsennettynä. Tämän osalta annokset eivät täytäneet ravitsemussuositusten suosituksia eivätkä omia kriteereitä, koska tavoitteena oli käyttää lisäkkeenä enemmän kuituja sisältäviä täysjyvätuotteita. Toki niitäkin valituista aterioista löytyy, mutta erilaisia täysjyvätuotteita olisi voinut hyödyntää enemmän. Punaista lihaa on ruoissa kolmesta neljään kertaan viikossa, ravitsemussuosituksissa punaista lihaa tai lihavalmisteita suositellaan syötäväksi viikossa kypsänä 500 grammaa. Näiden ruokien osalta viikkosuositus raja ei luultavasti ihan täyty, mutta osan näistä ruoista olisi voinut korvata kasvisruoalla tai kanaa tai kalkkunaa sisältävällä annoksella. Kokonaisuudessaan valitut ruoat kuitenkin muodostavat minusta monipuolisen kokonaisuuden.

Jos nyt lähtisin tekemään opinnäytetyötäni, kiinnittäisin varmasti enemmän huomiota ruokien rasvan laatuun ja suolan määrään. Lisäksi saattaisin ehdottaa sydänmerkkilounaiden kehittelyä ruokalistalle. Produktia tehdessäni en kiinnittänyt huomiota ruokien suolan määrään tai rasvan laatuun. Enemmän kiinnitin huomiota valittujen ruokien energiamäärään, jotta se ei olisi hirveän suuri 100 gramman annosta kohden. Ravintoarvomerkinnät saattaisin esittää nyt annoskohtaisesti, mutta olisin valinnut ja suunnitellut annoksen niin, että se täyttäisi ravitsemussuosituksen kriteerit niin koon kuin ravintoarvojen puolesta. Sellaisen muutoksen ravintoarvojen esitykseen ainakin tekisin, että lisäisin siihen tyydytynneen rasvan määrän, hiilihydraateista sokereiden määrän sekä suolan määrän tuotteessa. Produktia tehdessäni näitä tietoja ei vielä vaadittu esitettävän ravintoarvotiedoissa.

Tulevaisuudessa Cesar's Foodmarketissa lounasta voisi kehittää terveellisemmäksi suosimalla lounaan raaka-aineissa mahdollisimman vähän prosessoituja raaka-aineita, esimerkiksi maustamattomia lihoja, jolloin suolan ja rasvan määrään pystyisi paremmin vaikuttamaan. Lisäksi lisäisin lounaan lisäkkeisiin enemmän täysviljatuotteita, kuten täysjyväpastaa ja -riisiä sekä erilaisia täysjyvälisäkkeitä. Näin saataisiin helposti lisättyä ruokien terveellisyyttä ja kuitujen saantia ruoasta. Kasviksia lounasruokiin voisi lisätä kaikkiin annoksiin kuuluvan lämpimän kasvislisäkkeen muodossa esimerkiksi erilaisissa kasvispaistoksissa. Ruokien valmistuksessa kovien rasvojen käyttöön tulisi kiinnittää huomiota ja mahdollisuuksien mukaan vaihtaa ne kasvisrasvoihin. Suolan määrää ruoassa voisi vähentää esimerkiksi käyttämällä vähäsuolaisia liha-, kala- ja kasvisliemiä. Harkintaan voisi ottaa myös päivittäisen Sydänmerkki-aterian suunnittelun, jossa ravintoarvot olisivat ravitsemussuosituksen mukaiset. Näin myös pystyttäisiin paremmin hyödyntämään tekemäni työ raaka-aineiden ja ravintoarvojen linkityksessä sekä takaamaan asiakkaalle varmasti terveellinen lounasvaihtoehto.

Opinnäytetyötä tehdessäni syvensin tietojani ravitsemuksesta ja opin uutta tuotekehitysprosessista sekä töiden organisoinnista ja aikataulutuksesta. Oli mielenkiintoista nähdä, miten prosessi, jossa oli monta liikkuvaa osaa, toimi. Lisäksi opin käyttämään Jamix -ohjelmassa sellaisia ominaisuuksia, joita tuskin olisin muuten heti oppinut tai päässyt käyttämään. Produktin osalta sain pysyttyä hyvin aikataulussa, mutta opinnäytetyön kirjoittaminen taas venyi kohtuuttoman pitkään. Pystyn varmasti hyödyntämään oppimaani myös tulevaisuudessa työelämässä.

Lähteet

Evira 2016a. Ravintoarvomerkinnot pakollisiksi. Elintarviketurvallisuusvirasto. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/pakkausmerkinnat/ravintoarvomerkinnot/>. Luettu: 11.4.2017.

Evira 2016b. Pakolliset pakkausmerkinnät. Elintarviketurvallisuusvirasto. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/pakkausmerkinnat/pakolliset-pakkausmerkinnat/>. Luettu: 11.4.2017.

Evira 2016c .Alkuperämaa. Elintarviketurvallisuusvirasto. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/pakkausmerkinnat/alkuperamaa/>. Luettu: 14.4.2017.

Haglund, B, Huupponen, T, Ventola, A & Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitsemus. WSOYpro. Helsinki.

Harju, J. 2007. Ravintoa sydämelle: ehkäise sydäntautiriskiäsi terveellisellä ravinnolla: alenna kolesteroliasi alenna verenpainettasi torju metabolinen oireyhtymä. WSOY. Helsinki.

Kuluttajaliitto. 2017. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. Luettavissa: <http://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>. Luettu: 2.5.2017.

Jamix Oy. 2017. Jamix Ruokatuotanto ominaisuudet. Luettavissa: <http://www.jamix.fi/suomi/jamix-ruokatuotanto/ominaisuudet/>. Luettu: 2.5.2017

Jokinen, T. 2001. Tuotekehitys 500. Otatieto Oy. Helsinki.

Laatikainen, R. & Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäivä. Talentum Pro. Helsinki.

Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry. 2014. Pakkaamattomista elintarvikkeista on annettava asiakkaille enemmän tietoa 1.4.2015 alkaen. Luettavissa: <http://www.mara.fi/pakkaamattomista-elintarvikkeista-on-annettav>. Luettu: 25.4.2017.

MPY. 2017. Ripaus koodia ja Gordon Ramsayta. Luettavissa: <https://www.mpy.fi/jamix>. Luettu: 17.5.2017.

- Nelimarkka, M. 2014. Lounaalla tärkeintä maukas ruoka ja huilitauko. Ruokatieto. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/lounaalla-tarkeinta-maukas-ruoka-ja-huilitauko>. Luettu 27.3.2017.
- Oksanen, T. 2015. Toiminnanohjausjärjestelmä on ammattikeittiön työkaveri. Nova –Meira Novan asiakaslehti, 1, 18-19.
- Perälähti, M. & Kumpusalo-Sanna, V. 2012. Taloustutkimuksen Horeca-rekisteri 2011. Taloustutkimus oy.
- Raulio, S. & Roos, E. 2012. Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 49, 140-147.
- Ravitsemuspassi. 2017a. 3.3 Ruokalistan suunnittelu. Luettavissa: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219822>. Luettu: 2.5.2017.
- Ravitsemuspassi. 2017b. 3.2 Ruoanvalmistuksessa menetelmät ratkaisevat. Luettavissa: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219821>. Luettu: 2.5.2017.
- Rush-Wirth, S. 2016. Payoffs of menu simplification. Restaurant business, 115, 8, 21.
- Select service partners Finland oy. 2017. Yritys. Luettavissa: <http://www.sspfinland.fi/fi/ssp-finland/yritys/>. Luettu: 2.5.2017.
- Select service partners Finland oy. 2009a. Viikkokohtaiset ravintoarvo ruokalistat.
- Select service partners Finland oy. 2009b. Ruokalistaviikon 2 annoskortit.
- Select service partners Finland oy. 2009c. Viikko ruokalistat ruokalistaviikoilta neljä ja viisi.
- Select service partners Finland oy. 2009d. Päiväkohtainen ruokalista ruokalistaviikolta kuusi.
- Sydänmerkki. 2017. Aterian myöntämisperusteet, pääruoat. Luettavissa: http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet/paruoat. Luettu: 12.5.2017.
- Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkelin ammatti-korkeakoulu. Mikkeli.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Työpaikkaruokailu. Luettavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/tyopaikkaruokailu>. Luettu: 27.3.2017.

Thorn, B. 2013. Anatomy of a hit. Nation's Restaurant News, 47, 8, 32-38.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014a. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2014. Luettavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.pdf. Luettu: 9.11.2016.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014b. Lautasmalli. Luettavissa:

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>. Luettu: 10.4.2017.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014c. Ruokakolmio. Luettavissa:

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>. Luettu: 2.5.2017.

Vikstedt, T., Raulio, S., Helakorpi, S., Jallinoja, P & Prättälä, R. 2012. Työaikainen ruokailu Suomessa 2008–2010; Ruokapalveluiden seurantaraportti 4. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90820/URN_ISBN_978-952-245-621-2.pdf?sequence=1. Luettu: 21.11.2016.

Liitteet

Liite 1. Viikkokohtaiset ravintoarvo ruokalistat (Select service partners Finland Oy 2009a.)

PÄIVÄN RAVINTOARVOT ON TÄLLÄ VIIKOLLA LASKETTU SEURAAVILLE ANNOKSILLE, RAVINTOSISÄLTÖ 100G:ssa

<i>Maanantai</i>	Porkkanansosekeitto	kcal	15,9
		rasva	0,6g
		hiilihydraatti	2,2g
		proteiini	0,3g
<i>Tiistai</i>	Silakkapihvit, tilli-kermaviilikastike ja perunasose	kcal	140,7
		rasva	9g
		hiilihydraatti	7,1g
		proteiini	7,7
<i>Keskiviikko</i>	Välimeren kalkkunakastike ja simpukkapasta	kcal	92,2
		rasva	4,5g
		hiilihydraatti	4,7g
		proteiini	8g
<i>Torstai</i>	Hernekeitto	kcal	61,2
		rasva	1g
		hiilihydraatti	7g
		proteiini	5,7g
<i>Perjantai</i>	Röstiperunat ja ratatouillekastike	kcal	122,6
		rasva	5,5g
		hiilihydraatti	16,2g
		proteiini	1,6g
<i>Lauantai</i>	Janssoninkiusaus	kcal	129,6
		rasva	5,4g
		hiilihydraatti	14,8g
		proteiini	5,5g
<i>Sunnuntai</i>	Aasialainen broileri ja kasvis-vehnäjyväpilahvi	kcal	96
		rasva	4,6g
		hiilihydraatti	7,7g
		proteiini	13g

PÄIVÄN RAVINTOARVOT ON TÄLLÄ VIIKOLLA LASKETTU
SEURAAVILLE ANNOKSILLE, RAVINTOSISÄLTÖ 100G:ssa

Maanantai

Tonnikala-fetajuusto kastike ja penne pastaa

kcal	152,41
rasva	6,17g
hiilihydraatti	15,21g
proteiini	8,86g

Tiistai

Kanaviillokki ja yrttitäysjyväohra

kcal	151,9
rasva	7,53g
hiilihydraatti	14,14g
proteiini	6,58g

Keskiviikko

Jauhelihapihvit, tumma sipulikastike ja keitetty peruna

kcal	111,39
rasva	7,26g
hiilihydraatti	5,81g
proteiini	5,61g

Torstai

Chili-possupata ja basmatiriisi

kcal	99,94
rasva	2,17g
hiilihydraatti	6,04g
proteiini	7,97g

Perjantai

Nakkistroganoff ja perunasose

kcal	104,5
rasva	6,82g
hiilihydraatti	7,00g
proteiini	3,62g

Lauantai

Kasvispyörökät, Yrttitäysjyväohra ja ruohosipulikermaviilikastike

kcal	120,38
rasva	4,31g
hiilihydraatti	16,11g
proteiini	3,62g

Sunnuntai

Saaran Mummon pinaatti-lohikeitto

kcal	55,44
rasva	2,41g
hiilihydraatti	4,73g
proteiini	3,67g

PÄIVÄN RAVINTOARVOT ON TÄLLÄ VIIKOLLA LASKETTU
SEURAAVILLE ANNOKSILLE, RAVINTOSISÄLTÖ 100G:ssa

Maanantai

Kasviskääryle, puolukkasurvos ja perunasose

kcal	95,82
rasva	4,89g
hiilihydraatti	10,66g
proteiini	2,01g

Tiistai

Jauhelihakeitto

kcal	47,45
rasva	1,24g
hiilihydraatti	4,78g
proteiini	4,08g

Keskiviikko

Paprikaista broileria ja paistettua nuudelia

kcal	161,05
rasva	8,94g
hiilihydraatti	13,19g
proteiini	8,94g

Torstai

Spagetti bolognaise

kcal	35,37
rasva	0,99g
hiilihydraatti	3,39g
proteiini	3,12g

Perjantai

Karjalanpaisti ja perunasose

kcal	87,45
rasva	5,00g
hiilihydraatti	5,01g
proteiini	5,52g

Lauantai

Silakkapihvit, tillikermaviili ja perunasose

kcal	140
rasva	9,04g
hiilihydraatti	7,13g
proteiini	7,67g

Sunnuntai

Kermanen lohikeitto

kcal	99,67
rasva	5,80g
hiilihydraatti	4,61g
proteiini	6,29g

PÄIVÄN RAVINTOARVOT ON TÄLLÄ VIIKOLLA LASKETTU
SEURAAVILLE ANNOKSILLE, RAVINTOSISÄLTÖ 100G:ssa

Maanantai

Liha-kaalikääryle, puolukkasurvos ja perunasose

kcal	123,62
rasva	7,74g
hiilihydraatti	9,55g
proteiini	3,79g

Tiistai

Lohikiusaus

kcal	147,19
rasva	7,93g
hiilihydraatti	12,71g
proteiini	6,06g

Keskiviikko

Tomaattinen kananpoikakeitto

kcal	67,15
rasva	4,56g
hiilihydraatti	3,09g
proteiini	3,54g

Torstai

Savukinkkupastavuoka

kcal	97,37
rasva	2,96g
hiilihydraatti	11,92g
proteiini	5,45g

Perjantai

Hirvenlihamedaljonki, tumma sipulikastike ja perunasose

kcal	137,79
rasva	7,78g
hiilihydraatti	8,17g
proteiini	8,05g

Lauantai

Lihakeitto

kcal	41,84
rasva	1,17g
hiilihydraatti	3,93g
proteiini	3,72g

Sunnuntai

Paahdettua lohta, ruohosipulihollandaise ja tuore-juustokuorutettu uuniperuna

kcal	138,55
rasva	8,35g
hiilihydraatti	8,16g
proteiini	8,04g

PÄIVÄN RAVINTOARVOT ON TÄLLÄ VIIKOLLA LASKETTU
SEURAAVILLE ANNOKSILLE, RAVINTOSISÄLTÖ 100G:ssa

Maanantai

Tandoorilohikastike ja paistettu nuudeli

kcal	202,03
rasva	12,55g
hiilihydraatti	15,54g
proteiini	6,06g

Tiistai

Jauhelihakeitto

kcal	47,45
rasva	1,24g
hiilihydraatti	4,78g
proteiini	4,08g

Keskiviikko

Jauhemaksapihvit, sipulikastike ja perunasose

kcal	165,92
rasva	10,02g
hiilihydraatti	11,86g
proteiini	6,70g

Torstai

Uunikirjoloji, tsatzikikastike ja kasviscouscous

kcal	157,03
rasva	8,43g
hiilihydraatti	9,89g
proteiini	10,25g

Perjantai

Jauhelihakastike ja spagetti

kcal	94,82
rasva	1,67g
hiilihydraatti	14,46g
proteiini	5,18g

Lauantai

Siskonmakkarakeitto

kcal	68,65
rasva	4,3g
hiilihydraatti	4,88g
proteiini	2,6g

Sunnuntai

Lohikasvislaatikko

kcal	150,14
rasva	8,09g
hiilihydraatti	12,92g
proteiini	6,21g

PÄIVÄN RAVINTOARVOT ON TÄLLÄ VIIKOLLA LASKETTU
SEURAAVILLE ANNOKSILLE, RAVINTOSISÄLTÖ 100G:ssa

<i>Maanantai</i>	Lindströmmi- pihvit, kapris- sipulikastike ja kuorellinen keitetty peruna	kcal	75,72
		rasva	3,49g
		hiilihydraatti	3,56g
		proteiini	5,35g
<i>Tiistai</i>	Riistakiusaus	kcal	95,92
		rasva	3,49g
		hiilihydraatti	10,59g
		proteiini	5,35g
<i>Keskiviikko</i>	Mexicolainen kanakeitto	kcal	56,79
		rasva	3,50g
		hiilihydraatti	2,42g
		proteiini	3,86g
<i>Torstai</i>	Yrtti-kapris- kuorrutettu lohi, tomaattisalsa ja persilja- peruna	kcal	142,62
		rasva	8,10g
		hiilihydraatti	8,69g
		proteiini	8,49g
<i>Perjantai</i>	Jauheli- hakeitto	kcal	47,45
		rasva	1,24g
		hiilihydraatti	4,78g
		proteiini	4,08g
<i>Lauantai</i>	Paprikaista broileria ja paistettua nuudelia	kcal	161,05
		rasva	8,94g
		hiilihydraatti	13,19g
		proteiini	6,68g
<i>Sunnuntai</i>	Sydän- ystävän li- hamakaroni- laatikko	kcal	150,68
		rasva	3,85g
		hiilihydraatti	17,16g
		proteiini	11,31g

Liite 2. Ruokalistaviikon 2 annoskortit (Select service partners Finland Oy 2009b.)

Tonnikala-fetajuusto kastike ja penne pasta annoskoko 489 g tarkennus

ruokaohjeet/ruoka-aineet

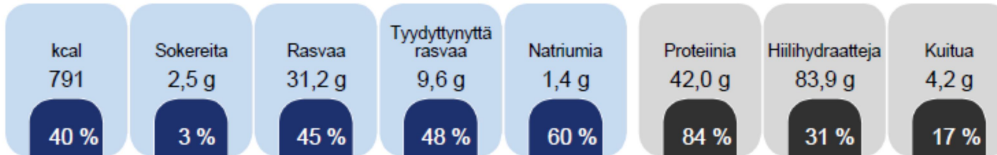
Tonnikala-fetajuusto pasta kastike	
— Sipuli hakattu pakaste 2*2,5 kg KE	0,017 kg
— Öljy - Rypsi 10 l KE	0,001 kg
— Tomaattisose 28/30% 3prk*4,5kg KE	0,007 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,000 kg
— Mustapippuri rouhe 500g	0,000 kg
— Ruoka Becel 15% kasvisrasvasekoite 1L x8prk KE	0,067 kg
— Vesi	0,050 kg
— Timjami kuiva 200g KE	0,000 kg
— Kirveli kuivattu 140 g	0,000 kg
— Oliivi musta viipale 2950/1560g MENU/KE	0,010 kg
— Juusto FETA kuutio suola vedessä 5,9/3kg KE	0,040 kg
— Tonnikalapaloja öljyssä 3100/3030g*4pss KE	0,080 kg
Pasta penne	
— Pasta Penne 2*5 kg KE	0,120 kg
— Vesi	0,130 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,001 kg
— Öljy - Rypsi 10 l KE	0,002 kg

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	3,31 MJ	Rasva:	31,21 g	Tiamiini (B1):	0,59 mg
	3310,72 kJ	Tyydyttyneet:	9,60 g	Riboflaviini (B2):	0,57 mg
	791,26 kcal	Hiihihydraatti:	83,86 g	C-vitamiini:	4,82 mg
Suola:	2,21 g	Proteiini:	42,01 g	Rauta:	8,13 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

489 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Jauhelihapihvit, tumma sipulikastike ja peruna annoskoko 402 g

annoskoko tarkennus

ruokaohjeet/ruoka-aineet

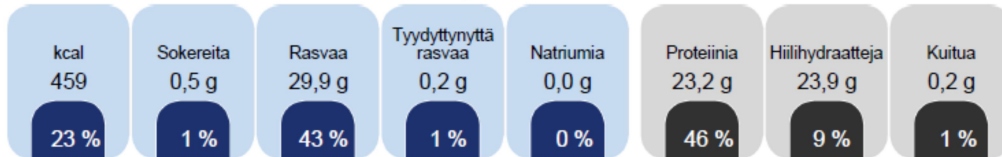
Jauhelihapihvit M, G	
└ Maman jauhelihapihvit kypsä 5kg	0,165 kg
Tumma sipulikastike cfm	
└ Öljy - Rypsi 10 l KE	0,004 kg
└ Sipuli viipale 4*2,5kg PA KE	0,010 kg
└ Espagnole kastikepohja 1 l KE	0,050 kg
└ Mustapippuri rouhe 500g	0,000 kg
└ Vesi	0,009 kg
└ Maissitärkkelys Maizena SNOWFLAKE 10kg	0,002 kg
Peruna, keitetty M, G	
└ Peruna annos kuorittu raaka 10kg/me CATERNET	0,190 kg

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	1,92 MJ	Rasva:	29,93 g	Tiamiini (B1):	0,00 mg
	1918,66 kJ	Tyydyttyneet:	0,23 g	Riboflaviini (B2):	0,00 mg
	458,56 kcal	Hiihihydraatti:	23,89 g	C-vitamiini:	1,02 mg
Suola:	0,40 g	Proteiini:	23,18 g	Rauta:	0,06 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

402 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

kanaviilokki ja yrttitäysjyvä ohra

annoskoko 440 g tarkennus

ruokaohjeet/ruoka-aineet

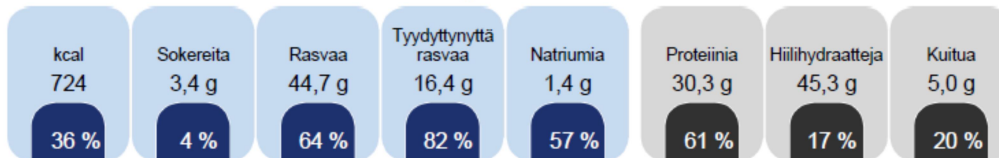
Kanaviilokki	
— Margariini, kasv. paisto/leiv MENU2,5kg*4	0,002 kg
— Curry 500g KE	0,000 kg
— Kastike Veloute 1l * 8prk SA	0,100 kg
— Vesi	0,030 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,001 kg
— Valkopippuri jauhettu 510g KE	0,000 kg
— Mehu, sitruunatäysmehu 0,5l	0,001 kg
— Hunaja 2,5kg	0,002 kg
— Kana viilokkipala pakaste 3kg HK	0,130 kg
— LISÄKE: ä 40 g	0,000 kg
— Mustaherukkahyytelö 1,4 kg*2prk KE	0,000 kg
Yrtti täysjyvä ohra	
— täysjyvä ohrasuurimo keitetty	0,190 kg
— Öljy - Rypsi 10 l KE	0,001 kg
— Sipuli hakattu pakaste 2*2,5 kg KE	0,025 kg
— Persilja hienonnettu 8*250g pakaste VA	0,003 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,001 kg
— Valkopippuri jauhettu 510g KE	0,000 kg

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	3,03 MJ	Rasva:	44,69 g	Tiamiini (B1):	0,26 mg
	3030,32 kJ	Tyydyttyneet:	16,37 g	Riboflaviini (B2):	0,28 mg
	724,25 kcal	Hiilihydraatti:	45,32 g	C-vitamiini:	7,71 mg
Suola:	3,21 g	Proteiini:	30,34 g	Rauta:	3,69 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

440 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Chili-possupata ja basmatiriisi

annoskoko tarkennus
420 g

ruokaohjeet/ruoka-aineet

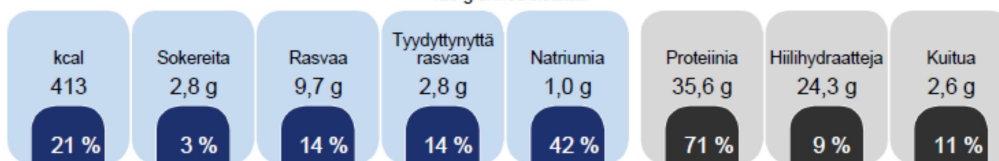
Chili-possupata	
— Öljy - Rypsi 10 l KE	0,001 kg
— Tomaattisose 28/30% 3prk*4,5kg KE	0,006 kg
— Sipuli hakattu pakaste 2*2,5 kg KE	0,027 kg
— Vesi	0,024 kg
— Lihaliemi vähäsuolainen 6 kg KE	0,004 kg
— Sokeri talous 10*1KG	0,001 kg
— Punaviinietikka MENU 5l KE	0,004 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,000 kg
— Kastike thai sweet chilli Hermans 2,5l	0,024 kg
— Mustapippuri rouhe 500g	0,000 kg
— Sika E kuutio 2*2cm 3kg/me HK	0,144 kg
— Paprikasuikalesekoitus 2,5 kg pa KE	0,054 kg
Riisi, basmati M, G	
— Riisi basmati 2x4,5kg KE	0,041 kg
— Vesi	0,119 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,001 kg

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	1,73 MJ	Rasva:	9,73 g	Tiamiini (B1):	1,36 mg
	1726,05 kJ	Tyydyttyneet:	2,81 g	Riboflaviini (B2):	0,34 mg
	412,53 kcal	Hiilihydraatti:	24,25 g	C-vitamiini:	82,36 mg
Suola:	2,35 g	Proteiini:	35,56 g	Rauta:	2,72 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

420 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Nakkistroganoff ja perunasose

annoskoko 533 g tarkennus

ruokaohjeet/ruoka-aineet

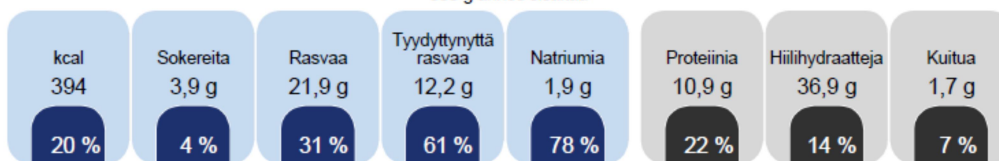
Nakkistroganoff	
— Sipuli hakattu pakaste 2*2,5 kg KE	0,021 kg
— Nakkipala Popsi 3kg/me HK	0,094 kg
— Tomaattisose 28/30% 3prk*4,5kg KE	0,007 kg
— Vesi	0,105 kg
— Kastike Ruskea peruskastike 3,5kg KE	0,009 kg
— Maustepippuri jauhettu 400g KE	0,000 kg
— Mustapippuri jauhettu 450 g KE	0,000 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,001 kg
— Timjami kuiva 200g KE	0,000 kg
— Lisäkkeeksi	0,000 kg
— Kurkkukuutio MENU 8,8/4,8 kg	0,021 kg
Perunasose	
— Maito kevyt 10l NOVO	0,179 kg
— Voi, meijeri 500g norm.suol 20*500=me	0,017 kg
— Perunasoseaines pakaste 8kg CF	0,157 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,002 kg

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	1,65 MJ	Rasva:	21,90 g	Tiamiini (B1):	0,29 mg
	1648,37 kJ	Tyydyttyneet:	12,15 g	Riboflaviini (B2):	0,46 mg
	393,96 kcal	Hiihihydraatti:	36,88 g	C-vitamiini:	14,70 mg
Suola:	3,81 g	Proteiini:	10,86 g	Rauta:	1,18 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

533 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Kasvispyörökät ja ruohosipuli-kermaviilikatike 460 g

annoskoko tarkennus

ruokaohjeet/ruoka-aineet

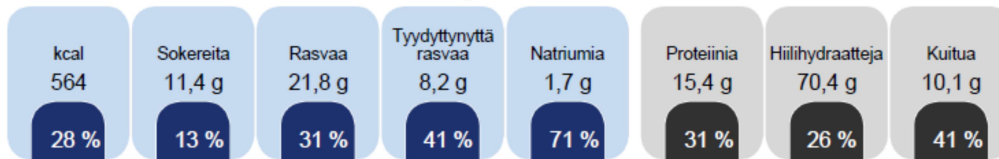
Kasvispyörökät	
— Kasvispyörökä pakaste SA	0,200 kg
Yrtti täysjyvä ohra	
— täysjyvä ohrasuurimo keitetty	0,190 kg
— Öljy - Rypsi 10 l KE	0,001 kg
— Sipuli hakattu pakaste 2*2,5 kg KE	0,025 kg
— Persilja hienonnettu 8*250g pakaste VA	0,003 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,001 kg
— Valkopippuri jauhettu 510g KE	0,000 kg
Ruohosipuli-kermaviilikatike	
— Kermaviili laktoositon 5kg VA	0,071 kg
— Sitruuna tuore JH	0,001 kg
— Valkopippuri jauhettu 510g KE	0,000 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,000 kg
— Sokeri talous 10*1KG	0,001 kg
— Sinappi, turun mieto 6 kg KE	0,001 kg
— Ruohosipuli hienonnettu pakaste 8*250g VA	0,005 kg

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	2,36 MJ	Rasva:	21,79 g	Tiamiini (B1):	0,38 mg
	2359,14 kJ	Tyydyttyneet:	8,18 g	Riboflaviini (B2):	0,40 mg
	563,83 kcal	Hiihihydraatti:	70,41 g	C-vitamiini:	27,93 mg
Suola:	4,23 g	Proteiini:	15,37 g	Rauta:	4,79 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

460 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Pinaatti-lohikeitto

annoskoko tarkennus
500 g

ruokaohjeet/ruoka-aineet

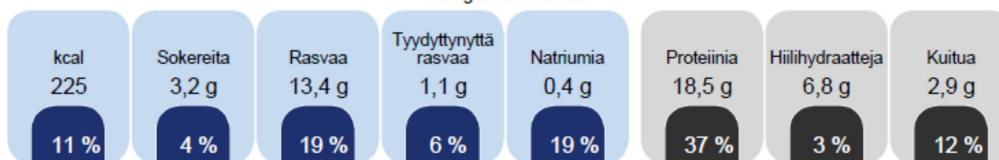
Pinaatti-lohikeitto M ,G	
— Öljy - Rypsi 10 l KE	0,001 kg
— Sipuli hakattu pakaste 2*2,5 kg KE	0,050 kg
— Peruna pala kypsä 6*2,5 kg KE	0,120 kg
— Porkkana suikale PA 2,5kg*4 HEINO	0,050 kg
— Paisternakka suikale pa 1,5kg/pss KE	0,020 kg
— Sellerisuikale 2,5kg*4pss PA KE	0,020 kg
— Vesi	0,280 kg
— Kalaliemiaineokset vähäsuolainen 6kg KE	0,003 kg
— Laakerinlehti 45 g KE	0,000 kg
— Valkopippuri jauhettu 510g KE	0,000 kg
— Pinaatti pelletit 2,5kg*4 pa KE	0,015 kg
— Lohifilekuutio pa 5kg ERIKSSON	0,100 kg
— Suola Jozo 1kg Saksa	0,001 kg
— Tilli Menu 100g pss KE	0,001 kg

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energia:	0,94 MJ	Rasva:	13,37 g	Tiamiini (B1):	0,27 mg
	939,58 kJ	Tyydyttyneet:	1,11 g	Riboflaviini (B2):	0,20 mg
	224,56 kcal	Hiihihydraatti:	6,80 g	C-vitamiini:	18,38 mg
Suola:	1,12 g	Proteiini:	18,45 g	Rauta:	1,13 mg

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

500 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Liite 3. Viikko ruokalistat ruokalistaviikoilta neljä ja viisi (Select service partners Finland Oy 2009c.)

Menu 4
Lounas klo.10.00-19.00

MAANANTAI 1.3

SALAATTIBUFFET: CESAR SALAATTI MARINOIDUILLA PORTOPELLO SIENILLÄ (L,G,T,V)
TONNIKALA-KANANMUNASALAATTI (L,T)
KALKKUNA-MINESTRONEKEITTO (☐, S, T, P, V)
KEITTO: **LIHA-KAALIKÄÄRYLEET, (L,G) PUOLUKKASURVOS, (L,G) PERUNASOSE (G)**
KOTIRUOKA: PROVENCEN KASVISPYTTIPANNU (T,V,G,L)
PASTA&WOKKI: UNKARILAINEN LIHAPATA, (V,T), BASMATIRIISI (L,G)
CESAR'S LOUNAS:

TIISTAI 2.3

SALAATTIBUFFET: PESTO-PERUNASALAATTI (V,P,T)
BROILERI-PASTASALAATTI (L,T,V)
PINAATTIKEITTOA JA KANANMUNAA (☐, P)
KEITTO: **LOHIKUSAUS (☐, G, V)**
KOTIRUOKA: KANAFRIGASSSE (☐, G) CAPELLI PASTA (L)
PASTA&WOKKI: WIENILEIKE (L,S,V), RUSKEA KASTIKE (☐, T, V), PERUNASOSE (G)
CESAR'S LOUNAS:

KESKIVIIKKO 3.3

SALAATTIBUFFET: CESAR SALAATTI LÄMMINSAVU LOHELLA (L,G,V)
PARSA-PÄHKINÄSALAATTI (L,G,P)
KEITTO: **TOMAATTINEN KANANPOIKA KEITTO (T,☐)**
KOTIRUOKA: JUUSTOKUORRUTETTU KASVISFAJITA (V,☐, T), YRTTI TÄYSJYVÄ OHRA (L)
PASTA&WOKKI: LOHICARBONARA (☐) JA PENNEPASTA (L)
CESAR'S LOUNAS: GRILLIMAUSTETTUA PORSANLEIKETTÄ (L,V,S), BBQ-KASTIKETTA (L,G,T,V) JA LANKKUPERUNAT (L,G,S,V)

TORSTAI 4.3

SALAATTIBUFFET: BROILERI-MANGO NUUDELISALAATTI (T,L)
KREIKKALAINEN JUUSTOSALAATTI (T,☐)
SOKERIHERNE SOSEKEITTO (☐, G, V, P)
KEITTO: **SAVUKINKKU PASTAVUOKA (T,☐, V)**
KOTIRUOKA: KEBABPYÖRYKÄT (L,P,V) KERMAKASTIKKEESSA (G,☐, T, V) JA PERUNASOSETTA (G)
PASTA&WOKKI: HOLLANDAISE KUORRUTETTU KALALEIKE (☐, G, S), PERSILJAPERUNAT (L,G)
CESAR'S LOUNAS:

PERJANTAI 5.3

SALAATTIBUFFET: CESAR SALAATTI BBQ BROILERILLA (G,T,L,V)
LÄMMINSAVULOHISALAATTI (L,G)
BATAATTISOSEKEITTO (☐, G, P, L)
KEITTO: BURGUNDIN KANAPATA (T,V,S,G,L) , BASMATI RIISIÄ (L,G)
KOTIRUOKA: KATKARAPU-AURAJUUSTOKASTIKE (☐, G), CAPPELLI PASTAA (L)
PASTA&WOKKI: **HIRVENLIHA MEDALJONGIT(L,G) TUMMA SIPULIKASTIKE (L,G,S,T) PERUNASOSE (G)**
CESAR'S LOUNAS:

LAUANTAI 6.3

SALAATTIBUFFET: KANA-TORTILLA SALAATTI (T)
MOZZARELLA-TOMAATTISALAATTI (T,G)
KEITTO: **LIHAKEITTO (G,L,S)**
KOTIRUOKA: KASVISPYÖRYKÄT(L,T,P), TSATSIKI (G,V) , KASVIS COUCCOUS (L)
PASTA&WOKKI: THAI SWEETCHILI BROILERIA (L,G,V) JA NUUDELIA (L,T,V)
CESAR'S LOUNAS: PORSANLEIKE (L,S,V), HERKKUSIENIKASTIKE (☐), PERUNASOSE (G)

SUNNUNTAI 7.3

SALAATTIBUFFET: NIZZAN SALAATTI TONNIKALALLA (T,L,G)
PESTOLLA MAUSTETTU PINAATTI-PASTASALAATTI (P,T,L)
BORSSIKEITTO (V,L,G) , SMETANAA (☐)
KEITTO: JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO (P,V,G)
KOTIRUOKA: TOMAATTI-OLIIVI KANANPOIKAKASTIKE (T,L,G), SIMPUKKAPASTAA (L)
PASTA&WOKKI: **PAAHDETTU MAUSTELOHI (L,V), RUOHOSIPULI-HOLLANDAISE (G,S), TUOREJUUSTOKUORRUTETUT UUNIPERUNAT (☐, G)**
CESAR'S LOUNAS:

Salaattibuffet 1,60€ /100g

Cesar's Lounas 8,50 €

Kotiruoka

7,30 €

Pasta&Wokki

7,80 €

Keitto

5,50 / 6,70 €

Annokset

sisältävät kahvin/teen, sekamehun, lisäkesalaatin sekä leivän. Pidätämme oikeudet hinta-, tuote- ja aukioloaikamuutoksiin.

Tervetuloa!

(L)=laktoositon

(☐)=vähälaktoosinen

(G)=gluteeniton

(P)=sisältää pähkinää

(S)=sisältää selleriä

(T)=sisältää tomaattia

Menu vko 5

Lounas klo 10.00 - 19.00

MAANANTAI 8.3

SALAATTIBUFFET:

CESAR SALAATTI SWEET CHILI KATKARAVUILLA (L,G,V)

PERUNA-SALAMISALAATTI (L,G,V)

JUURESSOSEKEITTO (L,G,S)

KEITTO:

KOTIRUOKA:

GRILLERI (V,L,T), BBQ-KASTIKETTA (T,V,G,L), LANKKUPERUNAT (L,G,V,S)

PASTA&WOKKI:

TANDOORILOHIKASTIKE (V,G,L), PAISTETTUA NUUDELIA (L)

CESAR'S LOUNAS:

PARMESAN KUORRUTETTUA BROILERIA (G,L), TUMMA BALSAMICO KASTIKE (L,G)

BASMATIRIISI (L,G)

TIISTAI 9.3

SALAATTIBUFFET:

TONNIKALA-FETAJUUSTOSALAATTI (⌘,G)

KINKKU-PASTA SALAATTI (L,P,V)

KEITTO:

JAUHELIHAKKEITTO (L,G,S)

KOTIRUOKA:

MAUSTEINEN KASVISPATA (⌘,P,V,G), BASMATI RIISIÄ (L,G)

PASTA&WOKKI:

BRAATWURSTIT (L,G), KERMASSA HAUDUTETTU PEKONI-HAPANKAALI (⌘,G)

PERUNASOSE (G)

CESAR'S LOUNAS:

KIEVIN KANAA (V), PAAHDETTU VALKOSIPULIKASTIKE (V,L,G), BASMATIRIISI (L,G)

KESKIVIIKKO 10.3

SALAATTIBUFFET:

CESAR SALAATTI YRTTIMARINOIDUILLA HERKKUSIENILLÄ (L,G,V)

KANA-PEKONISALAATTI (T,L,G)

KOLMEN KALAN KEITTO (T,L,G)

KEITTO:

KOTIRUOKA:

JAUHEMAKSAPIHVIT (G,L), SIPULIKASTIKE (⌘), PERUNASOSE (G)

PASTA&WOKKI:

FETA-KASVISLASAGNE (V,⌘,T,P)

CESAR'S LOUNAS:

KEBAB (G,L), KEBABKASTIKE (L,V,T,G), LOHKOPERUNAT (L,G,V,S)

TORSTAI 11.3

SALAATTIBUFFET:

KIKHERNE-KIRSIKATOMAATTI SALAATTI (T,L,G)

SAVULOHISALAATTI (⌘,G)

KEITTO:

HERNEKEITTO (L,G,V,P)

PANNUKAKKU, KERMA, HILLO (-)

KOTIRUOKA:

RIISTAKÄRISTYS (L,G), PUOLUKKASURVOS (L,G), PERUNASOSE (G)

PASTA&WOKKI:

KEVÄTKÄÄRYLEET (L,G), PAISTETTUA NUUDELIA (V,P,S,L)

CESAR'S LOUNAS:

UUNIKIRJLOHI (G,L), TSATZIKIKASTIKE (⌘,V,G) KASVIS COUSCOUS (L)

PERJANTAI 12.3

SALAATTIBUFFET:

CESAR SALAATTI SWEET CHILI KALKKUNALLA (T,L,G,V)

KASVIS NIZZANSALAATTI (L,G,T,P,V)

TOMAATTINEN KASVISKEITTO (T,L,G)

KEITTO:

KOTIRUOKA:

PAISTETTU BROILERIN KOIPIREISI (P,S,T,G,L), CURRYKASTIKE (⌘) JA BASMATIRIISI (L,G)

PASTA&WOKKI:

JAUHELIHAKASTIKE (T,P,L,V), SPAGETTI (L)

CESAR'S LOUNAS:

CHEDDARTÄYTEINEN KALARULLA (V), TOMAATTISALSA (L,G), PERSILJA PERUNAT (L,G)

LAUANTAI 13.3

SALAATTIBUFFET:

OHRARYYNI-POROSALAATTI (L)

PESTO-KATKARAPUSALAATTI (V,P,L,G)

SISKONMAKKARAKEITTO (L,G,V,S,P)

KEITTO:

LIHAPULLAPYTTIPANNU (L,S,V)

KOTIRUOKA:

RATATOUILLE KASVIS-CHILIKASTIKE (T,V,⌘), PENNE PASTAA (L)

PASTA&WOKKI:

TANDOORIBROILERIA (T,⌘,V,P), BASMATIRIISIÄ (L,G)

CESAR'S LOUNAS:

SUNNUNTAI 14.3

SALAATTIBUFFET:

KANAPOJAN BULGURSALAATTI (T,V)

PAAHDETTU KUKKAKAALI-JUUSTOSALAATTI (T,V,⌘)

KEITTO:

ROLLEN SIPULIKEITTO (L,G)

KOTIRUOKA:

LOHIKASVISLAATIKKO (G,⌘)

PASTA&WOKKI:

KALKKUNAWOK ORIENTAL (G,L,T,P,V) JA PAISTETTUA NUUDELIA (L,V,T)

CESAR'S LOUNAS:

PORSAANLEIKE (V,S,L) CAFE DE PARIS (T,S,V,G,⌘) JA PERUNASOSETTA (G)

Salaattibuffet 1,60€ /100g
Cesar's Lounas 8,50 €

Kotiruoka
Keitto

7,30 €
5,50 / 6,70 €

Pasta&Wokki 7,80 €

Annokset sisältävät kahvin/teen, sekamehun, lisäkesalaatin sekä leivän. Pidätämme oikeudet hinta-, tuote- ja aukioloaikamuutoksiin.

Tervetuloa!

(L)=laktoositon

(⌘)=vähälaktoosinen

(G)=gluteeniton

(P)=sisältää pähkinää

(S)=sisältää selleriä

(T)=sisältää tomaattia

Liite 4. Päiväkohtainen ruokalista ruokalistaviikolta kuusi (Select service partners Oy 2009d.)

Keitto / Soup

5,50€ / 6,70€

HERKKUSIENIKEITTO (x)

Mushroom soup

Kotiruokalounas / Home-style lunch

7,30€

LINDSTRÖMMINPIHVI (L), KAPRIS-SIPULIKASTIKE (x) JA KEITETTY PERUNA (L,G)

Minced meat patties with beetroot, caper-onion sauce and potatoes

Ravintosisältö 100g = kcal 75,72, rasvaa 3,49, hiilihydraattia 3,56g, proteiinia 5,35g

Pasta & Wok

7,80€

CHORIZO – RATATOUILLE KASTIKE (G,T,x) JA PASTA SIMPUKKA (L)

Chorizo-ratatouille sauce and pasta

Cesar´s Lounas / Cesar´s Lunch

8,50€

PAISTETUT MUIKUT (L), RUOHOSIPULIKASTIKE (x,G) JA PERUNASOSE (G)

Fried vendaces, chive sauce and mashed potatoes

Salaattibuffet / Salad Buffet

1,60€ / 100G

CESAR SALAATTI JA PESTOLLA MAUSTETTU FETA-JUUSTO (V,G,x)

Cesarsalad with feta cheese spiced with pesto

NIZZAN SALAATTI BROILERILLA (T,L,G)

Nice salad with chicken

Kaikkien lounaiden hintaan kuuluu leipäpöydän valikoima sekä lisäkesalaatti. Ruokajuomana annoksiin kuuluvat marjamehu sekä jää- ja soodavesi.

Bread, sidesalad, berryjuice, water and sodawater are included to all lunches.

L=laktoositon / lactose free

G=gluteeniton / gluten-free

T=tomaattia / tomato

S=selleriä / celery

x=vähälaktoosinen/ low lactose

V =valkosipulia / garlic

P = pähkinää / nut