

Riina Rannikko ja Mira Rautjärvi

Kuuden viikon kiertävän ruokalistan kehittäminen

Case: Eskoon sosiaalipalveluiden kuntayhtymä

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijät: Riina Rannikko ja Mira Rautjärvi

Työn nimi: Kuuden viikon kiertävän ruokalistan kehittäminen Case: Eskoon sosiaalipalveluiden kuntayhtymä

Ohjaaja: Eliisa Ylinen

Vuosi: 2017 Sivumäärä: 38 Liitteiden lukumäärä: 1

Eskoon sosiaalipalvelujen kuntayhtymä on sosiaalihuollon erityispalvelujen osaaja, kehittäjä ja palvelujen tuottaja, joka on erikoistunut kokonaisvaltaisesti vammaispalveluihin ja lastensuojeluun. Toiminta-alue käsittää kaksi maakuntaa Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa. Toimeksiantaja Eskoon ravitsemiskeskus tuottaa ruokapalvelut laitos- ja asumispalvelu hoidossa oleville asiakkaille sekä henkilökunnalle Tuki- ja osaamiskeskus Eskoon Seinäjoen alueella. Ravitsemiskeskus on avoinna, joka päivä vuoden ympäri ja se tuottaa noin 900 ateriaa päivässä.

Työn tavoitteena on tuottaa Eskoon palvelukeskuksen käyttöön kiertävä kuuden viikon ruokalista, jossa on huomioitu ruoka-aineiden ja ruokalajien riittävä kierto, ruokalajien herkullisuus sekä ravitsemuksellisesti täysipainoiset ateriakokonaisuudet. Työn tuotoksessa on huomioitu aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä arkipäivinä ruokasalissa tarjottava kevyt keittolounas. Tarkoituksena oli parantaa kustannustehokkuutta ja helpottaa raaka-aineiden tilausta sekä lisätä työntekijöiden työpäivien ennakoitavuutta.

Työn pohjana käytettiin Eskoon ravitsemiskeskuksen ruokaohjeita Jamix tuotannon-ohjausjärjestelmästä. Niiden pohjalta luotiin monipuolinen kiertävä ruokalista, joka vastaa Eskoon palvelukeskuksen ravitsemuksellisia ja erityisryhmien tarpeita.

Ruokalistasuunnittelu toteutettiin systemaattisella suunnittelutavalla. Systemaattisessa suunnittelussa käytettiin apuna taulukoita, joista koottiin yksi vaihe kerrallaan kuuden viikon ruokalista. (Mauno & Lipre 2008, 25–26.)

Ruokalista tulee helpottamaan Eskoon ravitsemiskeskuksen esimiesten ja työntekijöiden arkea ja säästää työaika muihin tehtäviin. Tärkein tulos varmasti näkyy ruokalistan järjestelmällisyytenä, sillä ruokalista on jäsennelty niin, ettei samankaltaisia ruokia esiinny liian usein. Asiakkaat saavat siis monipuolista ruokaa. Olisi kuitenkin tärkeää jatkaa kehitystyötä, sillä Eskoon asiakkaat syövät kaikki ateriansa samassa paikassa. Kehittämistyönä ensisijaisesti tulisi suorittaa asiakastytyväisyys kysely ja toisena kehittämistyönä ruoan ravitsemuksellista laatua voitaisiin tutkia.

Avainsanat: ruokalistat, ravitsemus, ravitsemushoito

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Riina Rannikko and Mira Rautjärvi

Title of thesis: Development of Six Week Rotating Menu Case: Eskoo – The Centre for Disability Empowerment

Supervisor: Eliisa Ylinen

Year: 2017 Number of pages: 38 Number of appendices: 1

Eskoo – The Centre for Disability Empowerment is a service developer and provider, specializing in child protection and social welfare services for disabled. The business area comprises two counties; South Ostrobothnia and Ostrobothnia. The principal of this study, Eskoo nutrition centre, produces food services to inpatients and residential care customers in Seinäjoki area. The nutrition centre is open daily and produces 900 meals a day.

The objective of the work was to produce a six week rotating menu for Eskoo nutrition centre, focusing on the sufficient circulation of the foodstuffs and dishes, the deliciousness of the food and nutritionally rich meals. Attention was paid to the breakfast, lunch, dinner and evening meal and on weekdays the light soup lunch. The aim was to improve cost efficiency, facilitate the order of raw materials and to add the predictability of the employees' working days. The recipes of the production control system Jamix at Eskoo, were utilized. A versatile rotating menu which meets the nutritional and special group needs was created based on the recipes.

The menu was planned and executed systematically and gradually with the help of tables and charts (Mauno & Lipre 2008, 25–26.)

The menu will facilitate the superiors and employees' workday at Eskoo and save the working hours. The most important result is the systematics of the menu which ensures that similar dishes will not appear too often on the menu. However, it would be important to continue the development work, because the customers eat all their meals at the same place. The first priority would be a customer satisfaction inquiry. The nutritional quality of the food would be the second development target.

Keywords: menu planning, rotating menu, nutrition, nutrition therapy

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
Kaavio-, kuva- ja taulukkoluetelo.....	4
1 JOHDANTO	5
1.1 Rajaukset.....	6
1.2 Työn tavoitteet.....	6
2 RUOKALISTAN SUUNNITTELU	7
2.1 Budjetti.....	8
2.2 Sesongit.....	8
2.3 Ruokalistasuunnittelu käytännössä.....	9
2.3.1 Ruokalistasuunnittelun vaiheet	9
2.3.2 Ruoka-annoksen mukainen ryhmäjako.....	10
2.3.3 Kastike	11
2.3.4 Energialisäkkeet.....	12
2.3.5 Lämpimät kasvislisäkkeet	12
2.3.6 Salaattituotteet.....	13
2.3.7 Kasvisten ryhmittely	13
2.3.8 Ravitsemus ja ravitsemushoito	15
2.4 Erityisruokavaliot.....	17
2.5 Rakennemuunnetut ruoat.....	18
3 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU	21
4 KEHITTÄMISTYÖ	23
4.1 Raaka-aineryhmät.....	23
4.2 Ruokalajiryhmät	26
4.3 Salaattien suunnittelu.....	28
5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	32
LÄHTEET	35
LIITTEET	37

Kaavio-, kuva- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1 Ruoka-annoksen mukainen ryhmäjako	11
Kuva 1 Lautasmalli.....	16
Kuva 2 Ruokapyramidi.....	17
Taulukko 1 Rakennemuunneltujen ruokavalioiden ominaisuudet ja käyttö	18
Taulukko 2 Ateria-ajat ja energiamäärä	21
Taulukko 3 Lounaan raaka-ainelista	24
Taulukko 4 Päivällisruoan raaka-ainelista.....	25
Taulukko 5 Jälkiruoat jaoteltuna raaka-aineisiin.....	26
Taulukko 6 Ruokalajiryhmät lounaslistalla.	27
Taulukko 7 Ruokalajiryhmät päivällislistalla.	27
Taulukko 8 Viherpohjat	29
Taulukko 9 Valmis salaattilista	30

1 JOHDANTO

Toimeksiantaja Eskoon sosiaalipalvelujen kuntayhtymä on sosiaalihuollon erityis- palvelujen osaaja, kehittäjä ja palvelujen tuottaja, joka on erikoistunut kokonaisval- taisesti vammaispalveluihin ja lastensuojeluun. Toiminta-alue käsittää kaksi maa- kuntaa Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan, joihin kuuluu 31 kuntaa ja asukaspoija on 370 000 asukasta. Päätoimipiste Eskoon tuki- ja osaamiskeskus sijaitsee Seinä- joella. Muut toimintayksiköt sijaitsevat Kristiinankaupungissa, Pietarsaareissa ja Vaasan Vähä-Kyrössä. Vakinaista henkilöstöä on noin 370.

Liikeideana Eskoon ravitsemiskeskuksella on tuottaa ruokapalvelut laitos- ja asu- mispalveluhoidossa oleville asiakkaille sekä henkilökunnalle Tuki- ja osaamiskes- kus Eskoon Seinäjoen alueella. Eskoon ravitsemiskeskus toimii tukipalveluiden alai- suudessa. Eskoon ravitsemiskeskuksessa työskentelee yhdeksän vakituista suur- talouskokkia yhden ravitsemispäällikön alaisuudessa. Työtehtävinä suurtalousko- keilla on keittäjä, keittäjän apulainen, tarjoilija, kylmäkkö, dieetikokki ja astianhuol- taja. Keittäjä vastaa lounaan ja päivällisen valmistuksesta. Keittäjän apulainen avus- taa keittäjää sekä valmistaa arkipäivinä kevyen keittolounaan. Dieetikokki valmis- taa dieettiruokat ja kylmäkkö päivän salaatin osastolle ja ruokasaliin. Tarjoilija hoitaa salin sekä päivän toisen salaatin ja lämpimän kasvislisukkeen.

Ravitsemiskeskukselta lähtee aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala. Lisäksi ar- kipäivinä ruokasalissa on tarjolla kevyt keittolounas. Keittiö toimii, joka päivä. Lou- nasasiakkaita on päivittäin 250, joista osa syö ruokasalissa ja loput osastoilla. Dieet- tiruokailijoiden osuus on lounaalla 35 asiakasta, minkä lisäksi vielä on monenlaisia henkilökohtaisia dieettejä. Päivällistä osastoilla syö 170 asiakasta päivittäin. Aamu- pala ja iltapala tuotetaan 50 asukkaalle. Ravitsemiskeskus tuottaa ruokapalveluita Tuki- ja osaamiskeskus Eskoon Seinäjoen toimipisteelle, jonka palveluita käyttää 24 osastoa.

Ammattikeittiön ruokalista on usean viikon työsuunnitelma. Hyvin suunniteltuna se ohjaa jokaista keittiön työntekijää jokaisena työpäivän tuntina tekemään yhteiseen tavoitteeseen liittyviä tehtäviä. Ruokalistasuunnitelman mukaisesti asiakas saa joka päivä maittavan ruoka-annoksen. (Mauno & Lipre 2008, 20.)

1.1 Rajaukset

Työ sisältää teoriaosan sekä tuotoksen. Teoria käsittelee ruokalistasuunnittelua yleisesti sekä kiertävän ruokalistan suunnittelua. Työssä sivutaan myös aiheeseen liittyvää ravitsemusta sekä ravitsemushoitotietoa. Työn tuotos on rajattu koskemaan aamupalaa, lounasta, lounaan jälkiruokaa, päivällistä ja iltapalaruokia sekä arkipäivisin tarjottavaa kevyttä keittolounasta. Lisäksi kehittämisessä on huomioitu lämminlisäke.

Työn lähtökohtana Eskoon ravitsemiskeskuksen ruokaohjeet Jamix- tuotannonohjausjärjestelmässä. Kuuden viikon ruokalistan ruokalajit on koottu kiertävään muotoon jo olemassa olevien ruokaohjeiden pohjalta.

Ruoanvalmistuksen kustannussuunnittelu helpottuu analyyttisten ja tarkkojen ruokaohjeiden ansiosta. Ruoanvalmistuksen ongelmakohtia voidaan jo suunnitteluvaiheessa ennakoida ja pyrkiä poistamaan. (Mauno & Lipre 2008, 20.)

1.2 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena oli kehittää kuuden viikon kiertävä ruokalista, joka vastaa Eskoon palvelukeskuksen ravitsemuksellisia ja erityisryhmien tarpeita. Työn keskeinen tavoite oli myös suunnitella ruokalista, joka on ruokahalua herättävä ja herkullinen.

Ruokalista toimii lähtökohtana koko keittiön työlle. Kun ruokalista on suunniteltu hyvin ja toimivaksi, siinä on otettu huomioon kaikki osa-alueet, se helpottaa suunnattomasti keittiön esimiesten ja työntekijöiden työtä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9.) Kuuden viikon kiertävä ruokalista edesauttaa ja helpottaa Eskoon ravitsemiskeskuksen työntekijöiden ja esimiesten työtä. Lisäksi ruokalista määrittelee keittiön muiden osa-alueiden käyttöä ja henkilökunnan ja koneiden tarvetta.

2 RUOKALISTAN SUUNNITTELU

Ruokalistan suunnittelu on suuri kokonaisuus, joka ottaa huomioon kaikki ruoka-huollon osa-alueet. Tämän lisäksi ruokalista määrittelee työntekijöiden ja koneiden käytön keittiössä. Ruokalista on kaiken ruokapalvelutoiminnan lähtökohta, mikä vaikuttaa suuresti keittiön toimintaan ja keittiön asettamien tavoitteiden onnistumiseen (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9.) Keittiön ruokalista on samalla myös keittiön toimintaohje varastointia ja elintarvikkeiden hankinnan kannalta (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 8.)

Ruokalistasuunnittelu ja ateriasuunnittelu ovat peräkkäin ja käsi kädessä tapahtuvia toimintoja. Runkoruokalistasta selviää pääraaka-aineiden ja ruokalajityyppien vaihtelut, ateriakokonaisuudet voidaan suunnitella tämän perusteella, huomioiden tietenkin mahdollisten alku- ja jälkiruokien valinnat. Lisäksi on huomioitava myös lämpimien lisäkkeiden valinta ja salaatit. Kaikkien komponenttien on sovittava yhteen, ja erityistä huolellisuutta onkin siis noudatettava ruokalistaa suunniteltaessa. On tärkeää, että esimiehet ottavat huomioon työntekijöiden tiedot ja taidot erityisruokavalioidista, erityisesti dieeteistä ja rakennemuunnelluista ruoista. Tarvittaessa työntekijöille on hankittava konsultaatioapua alan asiantuntijoilta ja erilaisia koulutuksia, sillä näiden asioiden kanssa on oltava erityisen tarkkana (McVety, Ware & Levesque Ware 2009, 86.)

Ruokalistaa suunniteltaessa on aina otettava huomioon aistittavien seikkojen lisäksi (ruoan ulkonäkö, maku ja hinta) ravitsemukselliset tekijät. Tällaisia ovat muun muassa energiamäärä ja ravintoaineet. Tämän prosessin tavoitteena on tarjota asiakkaille ravitsemuksellisesti täysipainoista, herkullista ja ruokahalua herättävää ruokaa (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9-11.) Koska ruokailu on monesti päivän kohokohta, sosiaalinen tapahtuma, on erittäin tärkeää, että ruoka on maittavaa ja asiakkaalle mieluista. Tärkeää on tarjota perusruokaa, jossa maku ja ruoan rakenne ovat kohdallaan (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 26.)

Ruokalistan on otettava huomioon erityisruokavaliot ja kevyemmät ruokavaihtoehdot, sillä suurtalouskeittiöillä on merkittävä määrä myös erityisruokavaliota. Erityisruokavalioiden valmistuksen tulee tapahtua ruokalistan pohjalta, mielellään mahdollisimman pienillä muutoksilla, mukailen tavallista ruokalistaa. Kevyesti syöminen on myös yleistynyt niin suurtalouskeittiöillä kuin ravintoloissakin, terveydellisistä syistä.

Nämä tuovat keittiön henkilökunnalle paljon lisää vastuuta ja haasteita, ja vaativat esimiehiltä taitoa ja tietoa (Immonen ym. 2010, 9-10.)

2.1 Budjetti

Ensimmäiseksi organisaation on tärkeää kartoittaa, kenelle ruokaa tehdään ja mitkä ovat organisaation tavoitteet. Usein tavoitteena on tietysti saavuttaa voittoa ja tähän tarvitaan tarkka budjetti, missä määritellään jokaiseen osa-alueeseen tarvittava raha (Lampi ym. 2009, 43.) Budjetissa täytyy pysyä, ja ruokalistan suunnittelijan on osattava arvioida rahasumma, joka tarvitaan yksittäiseen ateriaan ja koko ruokalistan suunnitteluun. Budjetti on siis toimintasuunnitelma, mutta se on vain kirjoitettu numeroina, mikä vaatii taitoa osata lukea sitä. Toimintasuunnitelmassa pysyminen aiheuttaa usein hankaluuksia, jopa esimiestasolla, sillä budjetissa ei pysytäkään tai kuvitellaan, että terveellinen ruoka vaatii hyvin kalliita raaka-aineita. Hyvin pienilläkin summilla saadaan aikaan ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria. Pyrkimyksenä onkin saada pienillä kustannuksilla terveellistä ruokaa asiakkaille (Lampi ym. 2009, 43). Budjetti toimii toiminnan suunnittelun lisäksi myös tarkkailussa (Lampi ym. 2009, 43). Budjetin avulla voidaan tarkkailla ruokalistan toimivuutta ja pitävyyttä. Ja saadaanko ruokalista toimimaan sellaisenaan ja pysyykö se sovitusti budjetissa.

2.2 Sesongit

Vuodenaikojen vaihtelut ovat hyvä lisä ruokalistasuunnitteluun. Ne tarjoavat mahdollisuuksia tarjota kauden parhaimpia raaka-aineita, jotka ovat parhaimmillaan. Koska vuodenaajat vaikuttavat suuresti raaka-aineiden saantiin tukusta, ruokalistaa suunniteltaessa on otettava huomioon satojen vaihtelevuus. Jokin vuosi esimerkiksi punajuurisato saattaa olla todella runsas, mutta seuraavana vuonna taas niukka. Satojen niukkuus tai runsaus vaikuttaa suoraan raaka-aineen hintaan (Lampi ym. 2009, 43). Tällaiset asiat on otettava huomioon ruokalistaa suunniteltaessa, sillä kyseisissä tapauksissa on hedelmät tai juurekset korvattava jollain muulla. Juhlapäivät otetaan myös huomioon ruokalistoilla, ja silloin tarjotaan päivälle tyypillistä

ruokaa (Lampi ym. 2009, 43). Esimerkiksi laskiaistiistaina tarjotaan tyypillisesti kahvin kanssa laskiaispullaa. Erilaiset juhlapyhät tai -päivät tarjoavat ruokalistaan mukavia muutoksia, jollaisia asiakkaatkin toivovat. Suurin ruokalistaan vaikuttava juhla on joulukuu. Asiakkaat odottavat joulua ja jouluruokaa. Jouluruoan merkitys ihmisille on suuri, ja siksi on tärkeää, että myös sairaaloissa ja erilaisissa palvelutaloissa tarjotaan jouluruokaa.

2.3 Ruokalistasuunnittelu käytännössä

Aloittaessa ruokalistasuunnittelun on hyvä olla tarpeeksi hyvä ja kattava materiaalikokoelma mukana. Keittiössä käytössä olevat ruokaohjeet, joista selviää raaka-aineet ja valmistusohjeet, kopioita aikaisemmista ruokalistoista, viimeisimmät ravitsemussuositukset, asiakaskyselyn tulokset, ruoan jakeluaikataulut ja lopuksi tarkistetaan listasta, onko ruoka täysipainoista (Suominen & Jyväkorpi 2012, 53). Ruokalistaa suunniteltaessa on tärkeää, että huomataan kysyä asiakkailta juuri oikeat kysymykset, sillä näiden vastausten perusteella voidaan taata asiakastyytyväisyys ateriakokonaisuuksissa.

2.3.1 Ruokalistasuunnittelun vaiheet

Pääruoan energialisäkkeen valinta on vaihe numero 1, koska ruokavalion perusta on kasvikunnan tuotteissa. Tällaisia ovat kasvikset, marjat, hedelmät, peruna ja viljavalmisteet. Usein ruokalistaa suunniteltaessa valitaan ensiksi proteiinin lähde, koska ruokavaliossa tulisi olla paljon kasvikunnan tuotteita, aloitetaan siitä (Suominen & Jyväkorpi 2012, 53.) Energialisäkkeen huolellinen valinta on erityisen tärkeää, kun yksi asiakasryhmistä ovat vanhat ihmiset, joiden energian saanti ei välttämättä ole kovin hyvä.

Seuraavaksi valitaan pääruoka. Tässä vaiheessa valitaan liha, kala, kana tai näitä korvaava ruoka-aineet. Terveellistä ja monipuolista ruokavaliota noudattaen suositaan kala ja kana raaka-aineita, mutta myös vähärasvainen liha on hyvä vaihtoehto.

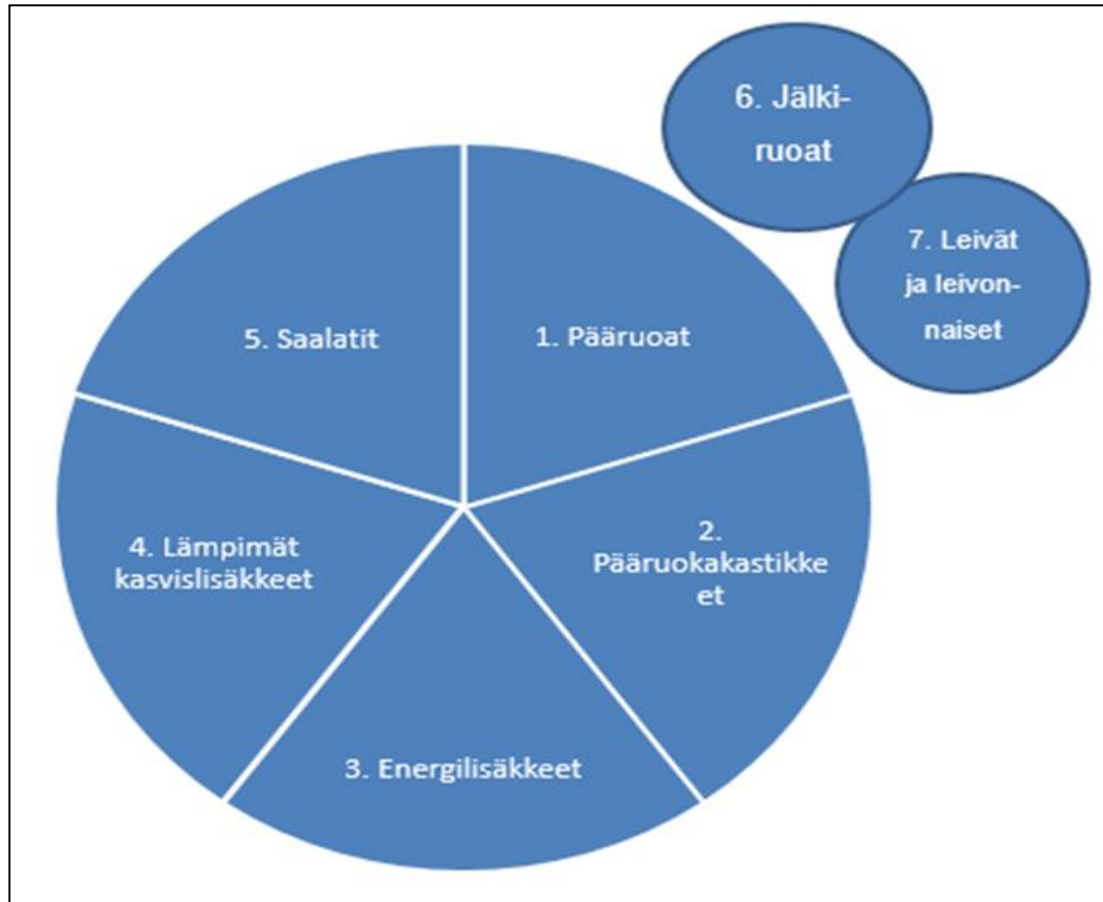
Pääruoan valinta on myös yksi suurin ruokalistasuunnittelun osa, sillä ihmiset valitsevat ruoan nimenomaan lihaosuuden perusteella. Tärkeää onkin valita pääruoan lihalisäke huolellisesti ja asiakkaiden mieltymysten perusteella.

Kolmas vaihe on tuorelisäkkeen valinta. Tähän osioon kuuluvat vihannekset, salaattit ja kasvikset. Tämä osio on ehdottomasti tärkein, sillä kasvien ja vihannesten osuus lautasesta on kaikkein suurin. Usein ruokalistalle suunnitellaan salaatti sekä lämmin kasvislisäke, jolloin aterialta saadaan vieläkin terveellisempi (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54.) Neljäs vaihe on jälkiruoan valinta. Jatkaen terveellistä ja ravitsemuksellisesti täyspainoista linjaa, halutaan jälkiruoan sisältävän hedelmiä ja marjoja. Jälkiruoka on myös tärkeä osa ruokalistaa, sillä se jättää hyvän maun asiakkaan suuhun aterian jälkeen. Viides ja kuudes vaihe ovat ruokajuomien ja leipien valinta. Useimmiten juomaksi tarjotaan vettä, maitoa ja joissakin paikoissa kotikaljaa. Maitoa tarjoillessa suositeltavaa olisi, että maitotuotteet olisivat vähärasvaisia. Leipien valinnassa taas tulisi ottaa huomioon täysjyväviljavalmisteiden käyttö, sillä nämä tuotteet sisältävät paljon kuituja (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54–55.)

2.3.2 Ruoka-annoksen mukainen ryhmäjako

Ruoka-annos esimerkiksi lounas on jaoteltavissa seitsemään lohkoon, jotka ovat esiteltynä alla olevassa kuviossa 1.

Lohko (1) ovat pääruoat, jotka jakautuvat edelleen raaka-aineensa mukaan seuraaviin ryhmiin: kala, broileri, jauheliha, sianliha, naudanliha ja makkara. Lohkon (2) muodostavat pääruoka-kastikkeet, jotka voivat olla pääruoan lisänä tai itsenäisenä ruokalajina. Lohkossa (4) ovat lämpimät kasvislisäkkeet, jotka eivät jakaudu raaka-aineen mukaan. Energialisäkkeet kuuluvat lohkoon (3) ja ne jakautuvat edelleen seuraaviin ryhmiin: riisi, pasta ja peruna. Lohkon (5) muodostavat salaattit. Lohko (6) on jälkiruoat. Jälkiruoat jakautuvat ryhmiin marjat, maito, hedelmät ja makeat leivonnaiset. Lohkossa (7) ovat leivät ja leivonnaiset, jotka eivät jakaudu raaka-aineryhmiin.



Kuvio 1 Ruoka-annoksen mukainen ryhmäjako (Mauno & Lipre 2008, 21.)

2.3.3 Kastike

Kastikkeen valinta annoskokonaisuuteen lähtee aina pääruoka-aineesta. Kastikkeella pyritään täydentämään ja vahvistamaan ruokalajia, jonka kera sitä tarjotaan. Kastikkeet voivat olla kylmiä tai lämpimiä. Kylmä kastike sopii kalaruoka-annokseen hyvin maustettuna ja väritettynä. (Mauno & Lipre 2008, 34.)

Kastikkeen tehtävänä on myös kosteuttaa pääruokaa. Esimerkiksi lihapyörykät ja perunat tarvitsevat kastiketta kostuttamaan annosta. Kastike voidaan ruoanvalmistuksessa värittää kasviksilla ja mausteilla, jolloin se lisää annoksen houkuttelevuutta. Annokseen tarvitaan vain yksi kastike. Esimerkiksi kermanainen uunikala ei siten tarvitse kastiketta. Myös perunasose riittää monesti kostuttamaan annosta niin, ettei se tarvitse enää kastiketta. Kastike ei kuitenkaan saa olla niin ohutta, että se leviää koko lautaselle. Hyvä kastike lisää annokseen makua. (Mauno & Lipre 2008, 34.)

Kastikkeen annoskoko Eskoon palvelukeskuksessa on osastolle lähetettäessä kaksi desilitraa.

2.3.4 Energialisäkkeet

Energialisäke lisätään useimmiten sellaisiin ruoka-annoksiin, joihin ei kuulu perunaa, riisiä, pastaa, couscousia tai ohraa. Energialisäkkeet tuovat ruoka-annokseen lisää energiaa ja parantavat ruoan kylläisyysarvoa, jolloin nälkä pysyy kauemmin loitolla. Energialisäkkeet ovat maultaan mietoja. Ne täydentävät ja pehmentävät maustettujen ruokien makua. Värikkäillä energialisäkkeillä, kuten peruna-kasvissoseilla, kasvis-riisilisäkkeillä ja kasvis-pastalisäkkeillä, voidaan lisätä myös väriä ruoka-annokseen. (Mauno & Lipre 2008, 33.)

Kuorimattomat, riisit, tummat pastat, ohra ja peruna tuovat ruoka-annokseen hyvälaatuisia kuituja. Tummia tuotteita käytettäessä saadaan myös runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. (Mauno & Lipre 2008, 33.)

Energialisäkkeet ovat edullisia, joten niiden käyttöön ei liity kustannuskysymyksiä Eskoon ravitsemiskeskuksessa energialisäkkeen annoskoko on 200 grammaa osastoille lähetettäessä. Eskoon palvelukeskuksen asiakkailta ja henkilökunnalta saadun tiedon pohjalta on kehitetty ruokalista, joka sisältää pääasiallisesti vain perunapohjaisia energialisäkkeitä.

2.3.5 Lämpimät kasvislisäkkeet

Lämpimiksi lisäkkeiksi valitaan pääruoan ja energialisäkkeen makuun sopivia kasviksia tai kasvisruokia. Miedolle pääruoalle valitaan mietoja lisäkkeitä, jotta pääruoan maku ei pettyisi. Lisäkkeen värit suunnitellaan annoskokonaisuuteen sopiviksi. Värittömään annokseen saadaan kasvislisäkkeellä houkuttelevuutta. Lisäkkeiksi valitaan vaihtelevasti erilaisia kasviksia sekä tuoreita että pakasteita (Mauno & Lipre 2008, 35.)

Ruokalistan kehittämisessä on huomioitu lämminlisäke niiltä päiviltä, jolloin pääruoan kanssa ei ole energialisäkettä. Eskoon palvelukeskuksessa lämminlisäke on

arkipäivisin tarjolla ruokasalissa, mutta sitä ei lähetä osastoille. Poikkeuksena ovat keitto- ja pataruoat, jotka syödään syvältä lautaselta, jolloin kasvislisäkettä ei tarjota.

2.3.6 Salaattituotteet

Salaattien rooli ruoka-annoksessa on vähentää aterialla syödyn ruoan kokonaisenergiämäärää ja tuoda siihen vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuitua. Salaatit antavat ruoka-annokseen myös lisää makuja ja värejä (Mauno & Lipre 2008, 39). Salaattien ja muiden ruokalistan osien sekoittaminen on haasteellista, sillä aina ei pystytä välttämään samojen raaka-aineiden käyttöä. Mauno ja Lipre (2008, 39) ohjeistavat käyttämään pääasiassa vain tuoreita kasviksia ja vihanneksia, vaihtelevuutta voidaan luoda esimerkiksi leikkaamalla salaatit eri vihanneksileikkurin terillä ja yhdistelemällä niitä eri tavoin. Tulisi kuitenkin yrittää sekoittaa salaattituotteet niin, ettei samoja raaka-aineita käytettäisi pääruuissa ja salaateissa. Salaattisekoituksia ja salaattilinjastoja voidaan täydentää erilaisilla sokerisilla hedelmäsäilykkeillä, jotta salaattilinjastoon saadaan eri makuja. Tämä kuitenkin helposti nostaa salaattilinjaston energiamäärää (Mauno & Lipre 2008, 39). Salaatin on tarkoitus kulkea pääruoan rinnalla niin, että ne tukevat toistensa makuja, liikaa peittämättä tai esiin tuomatta yksittäisiä komponentteja. Tarkoitus siis on, että salaatit täydentävät pääruokia.

2.3.7 Kasvisten ryhmittely

Omia ryhmiään ovat lehtikasvikset, juurikasvikset ja kasvisten hedelmät. Perussarjaan kuuluu vihreitä kasviksia, jotka sopivat yksinään tai kahden ryhmässä salaattien pohja raaka-aineiksi tai linjastoon vihreiksi raaka-aineiksi (Mauno & Lipre 2008, 40.) Perussarjan raaka-aineet ovat yksinkertaisia ja halpoja raaka-aineita. Yhdistelmä-sarja koostuu taas kahden vihreän lehtikasviksen yhdistelmästä. Tämä yhdistelmä on usein hieman mitään sanomaton sellaisenaan, mutta mukaan lisäämällä räikeän värisiä kasviksia saadaan salaatti heräämään eloon, toteavat Mauno & Lipre (2008, 42.) Viherpohjat ovat kolmas ryhmä, ja sisältävät kahta tai useampaa kasvista sekoitettuna yhteen. Tähän ryhmään käytetään lehtikasviksia, kasvisten hedelmiä tai

varsikasviksia. Viherpohjat sopivat hyvin salaatin pohjaksi tai irrallisena osana linjastoon. Viherpohjan osia on kuusi, jäävuorisalaatti, Kiinankaali, Lehtikaali, Keräkaali, Kukkakaali ja Punakaali (Mauno & Lipre 2008, 43.)

Raastesarjat valmistetaan juurikasviksista ja niillä voidaan helposti korvata esimerkiksi tavalliset ja tutut salaattipohjat. Lisäksi raasteet ovat edullinen ja terveellinen vaihtoehto, koska raasteet lisäävät kuidun ja muiden ravintoaineiden määrää (Mauno & Lipre 2008, 47.) Ryhmät helpottavat salaattien suunnittelua ja sijoitusta ruokalistaan. Ne helpottavat myös yhteensopivien salaattien etsimistä ja käyttöä.

Muita salaattilinjaston komponentteja on esimerkiksi viljasarja, ruokaisasalaatti ja erilaiset pakaste kasvikset. Viljasarja nimensä mukaan sisältää joko viljatuotteita, riisiä tai couscousia. Viljaisaan salaattiin kuuluu myös hyvä öljypohjainen kastike, mikä sitoo maut yhteen. Oikein valmistettu viljasalaatin osat ovat erillään toisistaan. Ruokaisa sarja taas koostuu kasviksista, lihasta, kalasta, pavuista, hedelmistä, linsseistä tai pähkinöistä. Kastikkeena ruokaisassa salaatissa voidaan käyttää kermaa, kermaviiliä tai vaikkapa jogurttia. Maito- ja kermapohjaisista tuotteista johtuen energiapitoisuus on suuri, ja tämän takia ruokaisa salaatti usein tyydyttääkin näläntunteen. Pakasteet ovat helppo lisä salaatteihin, mutta ne on aina muistettava kuumentaa yli 90 asteeseen muutaman minuutin ajaksi, jotta Kalikivirukset tuhoutuvat. Lisäksi pakastekasvisten maku paranee ja vetisyys häviää, kun kasvikset valmistetaan oikein. Tämä koskee erityisesti ulkomaalaisia pakastekasviksia.

Etikkasäilykkeet ovat niin happamia, että ne tasoittavat muiden neutraalien kasvis-ten väkevyyseroja. Tämä aiheuttaa neutraalien viherkasvisten solunesteen virtaamisen ulos ja tämän vuoksi tarjoiluastian pohjalle kerääntyy nestettä. Tämä saa salaatin vetiseksi, eikä se enää näytä niin houkuttelevalta. Täten onkin etikkasäilykkeiden kanssa oltava varovaisia, ja ne sopivat paremmin linjastoon omaksi komponenttikseen. Siemenet ja pähkinät sopivat erinomaisesti salaattien koristeluun ja salaattien täytteeksi. Ne sisältävät myös paljon hyviä rasvoja, kivennäis- ja hivenaineita, sekä kuitua. Säilykepapujen käyttö on helppoa ja ne ovat hyvä lisä erilaisiin salaatteihin. Säilykepavut antavat myös salaatille vaihtelua, sillä papujen käyttö ei ole ollut koskaan kovin suosittua. Vaikka vihreiden raaka-aineiden tarjoaminen on aina hyvä ja kevyt valinta, on syytä kuitenkin laittaa linjastoon myös muita vaihtoehtoja (Mauno & Lipre 2008, 50-51.)

2.3.8 Ravitseminen ja ravitsemushoito

Asiakkaan ravitsemuksellisten tarpeiden tyydyttäminen on yksi isoin ruokalistasuunnittelun alue. Lisäksi suunnittelun lähtökohtana on ruokalajien vaihtelevuus ja asiakkaiden tarpeet (Ravitsemushoito 2010, 47.) Hyvin suunnitellusta ja koostetusta ruokavalioista tulee saada kaikki tarvittavat ravintoaineet ja tarpeeksi energiaa. Ruokavalion tulisi samalla myös olla monipuolinen, nautittava ja tarpeeksi värikäs. Tärkeää on siis kiinnittää huomiota ruokalistan ruokalajeihin ja erityisesti niiden ravitsemukselliseen laatuun, mutta myös monipuolisuuteen. Kaikki nämä asiat on osattava yhdistää ruokalistaa suunniteltaessa, samalla käyttäen pohjana ravitsemusta. Usein ruokailut sairaaloissa ja palvelukeskuksissa saattavat olla koko päivän kohokohtia, etenkin vanhemmille ihmisille, joiden mahdollisuus tavata muita ihmisiä tapahtuu nimenomaan ruokailun merkeissä. Ravitsemuksellisen laadun lisäksi on tietysti myös otettava huomioon ruokalajien vaihtelevuus, kun palvelukeskuksissa ja sairaaloissa asiakkaat usein nauttivat kaikki päivän ateriat samassa paikassa.

Ravitsemushoitosuosituksissa otetaan huomioon ruokapalveluiden, ravitsemusterapian ja hoito- ja lääketieteen näkökulmat. Näiden kolmen osa-alueen on siis toimittava hyvin yhdessä, jotta asiakkaalle voidaan suunnitella ravitsemuksellisesti tasapainoinen ateria. Ravitsemushoidon tarkoitus on edistää terveyttä. Hyvä ravinnonsaanti on terveyden suurin edellytys. (Ravitsemushoito 2010, 19.) Kaikilla asiakkailla ja potilailla on oikeus ravitsemushoitoon ja heidän mielipiteensä siis tulisi ottaa hyvin vakavasti. Varsinkin kun usein sairaana ruokahalu on huono. (Ravitsemushoito 2010, 19.) Tärkeää on siis kiinnittää huomiota ruokalistan ruokalajeihin ja erityisesti niiden ravitsemukselliseen laatuun, mutta myös monipuolisuuteen. Energialisäke lisätään useimmiten sellaisiin ruoka-annoksiin, joihin ei kuulu perunaa, riisiä, pastaa, couscousia tai ohraa. Kuorimattomat riisit, tummat pastat, ohra ja peruna tuovat ruoka-annokseen hyvänlaatuisia kuituja ja nämä tärkeät ravintoaineet jäävät pois, mikäli kyseisiä osia ei esiinny ruoka-annoksessa. Energialisäkkeet tuovat ruoka-annokseen lisää energiaa ja parantavat ruoan kylläisyysarvoa, jolloin nälkä pysyy kauemmin loitolla (Mauno & Lipre 2008, 33.)



Kuva 1 Lautasmalli

Lautasmallia apuna käyttäen kootaan terveellinen ja tasapainoinen annos ja sen tulee koostua kolmesta osasta. Lihasta eli proteiinin lähteestä, kasviksista ja hiilihydraatin lähteestä, kuten pasta tai peruna. Lisäksi lautasella tulisi olla myös vähän rasvaa, vaikka öljyä. Tämän lisäksi yksi pala leipää, rasvatonta maitoa tai vettä ja kevyt jälkiruoka luovat yhdessä lautasmallin mukaisen annoksen (suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.)



Kuva 2 Ruokapyramidi

Ruokapyramidissa alhaalle sijoitetut ruoat ovat niitä, joita nautitaan päivittäin ja joiden nauttiminen on suositeltavaa ja terveellistä. Mitä ylemmäksi mennään, sitä harvemmin nautittavia ruokia tulee vastaan. Aivan huipulla sijaitsee sattumat, eli vaikka makeiset, joita tulisi nauttia vain silloin tällöin. Ruokapyramidi toimii perustana terveelliselle, ravitsemussuosituksen mukaiselle aterialle. Ruokapyramidia käytetään apuna ruokalistasuunnittelussa ja huomioidaan kukin ruokaryhmä, ja miten paljon sitä käytetään (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.)

2.4 Erityisruokavaliot

Erityisruokavaliot ovat yksi suuri osa sairauden hoitoa ja ehkäisyä (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 29.) Usein ajatellaan ainoastaan lääketieteellisillä keinoilla olevan vaikutus sairauden hoitoon tai ehkäisyyn, mutta ruokavalio kulkee vierellä

mukana koko ajan ja on suuressa roolissa. Erityisruokavalioita on paljon, niiden yhdistäminen on nykyään normaalia, sillä perussairauksia saattaa olla useita. Erityisruokavaliot vaativat työntekijöiltä kuin esimiehiltäkin laajaa tietämystä erityisruokavalioiden ja niiden valmistuksesta. Hyvillä ruokaohjeilla kuitenkin ruuasta saa houkuttelevaa ja nautittavaa helposti, tietoa joutuu kuitenkin tutkimaan ja etsimään. Ruon ulkonäön ja maun lisäksi, työntekijän on huolehdittava, että ruoka sisältää kaikki tarvitsemat ravintoaineet ja tarpeeksi energiaa (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 29.) Jos ruoka ei sisällä kaikkia tarvitsemia ravintoaineita tai energiaa, on mahdollista lisätä sitä ruokaan täydennysravintovalmisteiden avulla.

2.5 Rakennemuunnatut ruoat

Rakennemuunnatuissa ruokavalioiden ruoat muutetaan pehmeiksi, sosemaisiksi tai nestemäisiksi. Usein rakennemuunnattuja ruokia tarvitaan erityisesti vanhuksilla tai hetkellisesti esimerkiksi leikkauksista toipuvilla ihmisillä. Ruokien rakennetta muuttaessa on tärkeää ottaa huomioon, että ruoan ravintotiheys tai – laatu ei muutu, useimmiten varsinkin nestemäisissä ruokavalioiden näin käy ja ruokaan lisätään ravintolisä, jotta ruoan ravintotiheys ei laske.

Taulukko 1 Rakennemuunneltujen ruokavalioiden ominaisuudet ja käyttö (Suominen & Jyväkorpi 2012, 30.)

	Pehmeä ruokavalioiden	Karkea sosemainen ruokavalioiden	Sileä sosemainen ruokavalioiden	Nestemäinen ruokavalioiden
Ominaisuudet	Ruoan pystyy hienontamaan haarukalla. Ruokaa mehevöitettään kastikkeella tai öljyllä.	Ruon pystyy hienontamaan haarukalla. Ruoka on karkeaksi hienonnettua, mikäli sen pystyy syömään pureksimatta.	Ruoka on jauhettu täysin sileäksi, ja se on rakenteeltaan sakeaa, koossa-pysyvää ja vanukasmaista. Ruoka on helposti nieltävää.	Ruoka on rakenteeltaan niin ohutta, että ruoan pystyy juomaan pillillä tai nokkamukilla.

Käyttö	Henkilöllä on heikentynyt puurentakyky.	Henkilöllä on heikentynyt puurentakyky.	Nielemishäiriöt.	Pään ja suun alueen leikkaukset, ruoansulatuskanavan suurten leikkausten jälkeen.
---------------	---	---	------------------	---

Pehmeä ruokavalio on melko usein samaa ruokaa mitä tarjotaan kaikille asiakkaille. Pehmeät ruoat ovat rakenteeltaan sellaisia, mitkä eivät vaadi liian runsasta pureskelua, tai ne voidaan tarvittaessa murskata haarukalla. Ruokien tulee olla siis hienojakoisia tai ne tulee voida pehmentää kypsennettäessä. Pehmeitä ruokia ovat muun muassa naudan-, sian-, broilerin- ja kalkkunanjauheliha, sekä erilaiset kastikkeet, keitot ja laatikot. Pehmeitä ruokia ovat myös pehmeiksi keitetyt kasvikset, hienojakoiset juurekset, puurot, mehukeitot ja pehmeät marjat, sekä pehmeät hedelmät. (Immonen ym. 2009, 116). Pehmeä ruokavalio on melko helppo valmistaa, koska mahdollisuuksia on paljon ja suurin osa ruoka-aineista sopii pehmeän ruokavalion valmistukseen.

Sosemainen ruokavalio toteutetaan usein soseuttamalla tavallinen ruoka. Sosemainen ruoka on sakeaa, joko täysin sileää tai rakeista. Sosemaiseen ruokaan lisätään paljon nestettä, mikä taas pienentää runsaasti annoksen ravintotiheyttä. Tällöin ruokaan lisätään lisäravinteita, öljyä tai kermaa, jotta ruoka pysyy ravitsevana. Sosemaiseen ruokaan sopii erilaiset juures- tai kasvissoseet, jauheliha, puurot, kiisselit, hedelmä- ja marjasoseet, vanukkaat ja jäätelöt (Immonen ym. 2009, 116-117). Jotkut ruoat eivät sovellu ulkonäkönsä tai rakenteensa vuoksi soseutukseen. Tällöin tilalle valitaan jokin muu ruoka-aine, tai käytetään soseutukseen tarkoitettuja pyreitä. Aterioille täytyy valita erilaisia värejä, jotta annoksesta saataisiin mahdollisimman kaunis ja houkutteleva.

Nestemäinen ruokavalio tulee olla sellaista, että sen pystyy juomaan pillillä tai nokkamukista. Täydennysravintovalmisteet ja -lisät ovat välttämättömiä, koska suuren neste määrän takia ravintotiheys on liian alhainen. Nestemäisiä ruokia ovat esimerkiksi sosekeitot, erilaiset vellit, jogurtit ja mehukeitot. Nestemäisessä ruokavaliossa annoskoot ovat pieniä, ja välipaloja on tämän takia tarjottava usein. Ruokavaliota

täydennetään täydennysravintojuomilla, joita useat valmistajat valmistavat nimenomaan tähän tarkoitukseen. Koska nestemäinen ruokavalio on suppean valikoiman ja suurten nestemäärien takia hankala toteuttaa, pyritään käyttämään erilaisia tuotteita laajasti ja käyttämään erilaisia värejä runsaasti, jotta saataisiin annos näyttämään houkuttevalta (Immonen ym. 2009, 117).

3 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU

Suurkeittiöiden ruokalistasat laaditaan aina useiksi viikoiksi kerrallaan. Perustana tälle on niin kutsuttu runkolista, jossa kerrotaan pääruoan raaka-ainevaihtelut ja ruokalajityyppien vaihtelut. Suurkeittiöissä on tärkeää suunnitella kiertävä ruokalista, jossa kaikki ruokalajit vaihtelevat niin, että samaa ruokalajia esiintyy vain noin yhden kerran kierron aikana. Palvelukeskuksiin ja sairaaloihin kierron määräksi suositellaan 6-7 viikkoa, kun taas lyhytaikaisille potilaille kierron pituudeksi riittää 3-4 viikkoa (Lampi ym. 2009, 23.) Kun listan ruoat on käyty kertaalleen läpi, aloitetaan kierros uudelleen alusta. Kiertävän ruokalistan suurimpia etuja ovat esimerkiksi hyvin tarkka suunnitelmallisuus, joka mahdollistaa työntekijöiden tehokkaan ja taitavan käytön. Haittana taas on ruokalistan joustamattomuus tietyissä asioissa, esimerkiksi hyviä erikoistarjouksia ei voida hyödyntää tai arkipyhiä ei aina voida viettää (Suominen & Jyväkorpi 2012, 44.) On siis tehtävä ruokalistasta tarpeeksi pitävä ja tarkka, mutta säilytettävä aina jouston mahdollisuus, joka ottaa huomioon esimerkiksi asiakaskunnalle tärkeät juhlapäivät.

Ruokalajeille voidaan antaa toistuvuus kerroin, mikä kertoo kuinka usein jokin ruokalaji saa esiintyä ruokalistalla. Esimerkiksi jos kerroin on 20, ruokalaji voi esiintyä seuraavan kerran ruokalistalla aikaisintaan 20 päivän kuluttua, kertovat Suominen & Jyväkorpi (2012, 37.) Tärkeää on ottaa huomioon, että asiakkaat syövät kaikki ateriat samassa paikassa, joten päivän kaikkien aterioiden on muodostettava yhtenäinen ja ravitsemuksellisesti tasapainoinen kokonaisuus. Seuraavassa kaaviossa kuvataan suositeltavat ajat eri aterioille ja energiamäärän jakautuminen kyseisten aterioiden välillä.

Taulukko 2 Ateria-ajat ja energiamäärä (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 25.)

Ateria	Ateria-ajat	Energiamäärä %
Aamiainen	07:00-08:30	15-20
Lounas	11:00-12:30	20-30

Välipala	14:00-15:00	5-10
Päivällinen	17:00-18:30	20-25
Iltapala	20:00-21:00	10-15

Yllä olevassa kaaviossa määritellään sopivat ateriat-ajat nimenomaisesti sairaaloissa tai palvelutaloissa. Näin voidaan taata oikea ateriaritmi, ja aterioiden välillä on tarpeeksi aikaa. Kukin laitos pystyy tarkemmin määrittelemään ajankohdan, milloin ruokailu tapahtuu. On tärkeää miettiä aterioiden aikaväli, milloin ruokailu tapahtuu. Ruokailuajat tulisi olla tarpeeksi kaukana toisistaan, mutta kuitenkin niin, ettei aterioiden välissä ole liikaa aikaa. Kaaviossa kuvataan myös energiamäärän jakautuminen kullekin aterialle. Tämä helpottaa ruokalistasuunnittelijan työtä havainnoida mitä raaka-aineita tulisi käyttää aterialla, ja onko se täyspainoinen, ravitseva ateriat.

Kaikki päivän aikana nautittavat ateriat ja aterioiden lisäkkeet vaikuttavat ruokalistasuunnitteluun. Lisäksi on otettava huomioon aterioiden rakenteet ja, että aterioiden tyypit vaihtelevat riittävästi. Laatikkoja, kappaleruokia, liharuokien ja peruna vaihtoehtojen tulisi vaihdella riittävästi (Suominen & Jyväkorpi 2012, 37–38.) Tämä on erityisen tärkeää paikoissa, joissa asiakas nauttii kaikki päivän ateriat. Samankaltaisuuksia toki voi olla vaikea välttää jatkuvasti, mutta pitää omata tarpeeksi vaihtoehtoja, jottei asiakas huomaa samankaltaisten ruokien esiintyvän liian lähekkäin. Tärkeää on ottaa huomioon asiakaskunta ja asiakkaiden ruokamieltymykset. Asiakkaiden mieliruokia kannattaa kysellä säännöllisesti ja ottaa ne huomioon ruokalistaa tehtäessä. Huomioitava on myös perinneruoat, iän mukaiset ruoat, merkkipäivät, juhlapyhät ja tutut ruoat (Suominen & Jyväkorpi 2012, 38.) Etenkin ikäihmisille on erittäin tärkeää, että mielekkäitä ja muistoja herättäviä ruokia tarjoillaan säännöllisesti. Koska vanhuksilla tai sairailta ruokahalu saattaa olla huono tai syöminen on hankalaa, pitää ruokailusta ja ruoasta tehdä mahdollisimman miellyttävä ja ruokahalu herättävä. Työpaikoilla usein onkin työryhmä, joka vastaa ruokalistan uusien ruokien lanseeraamisesta ja ruokien vaihtelevuudesta (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 58.)

4 KEHITTÄMISTYÖ

Ruokalistan systemaattisessa suunnittelussa viikon jokaiselle päivälle suunnitellaan ruokakokonaisuudet päivän jokaiselle aterialle. Ruokalistan suunnittelussa apuna tässä työssä on käytetty yksinkertaista lomakepohjaa, jossa lomakkeen ylälaita ilmentää listan kiertoajan viikkoina ja vasen laita ilmaisee viikonpäivät. Lomakepohjan käyttö esitellään tarkemmin tässä luvussa. Mallia lomakkeeseen otettiin kirjasta (Mauno & Lipre 2008, 25.)

4.1 Raaka-aineryhmät

Pääruoat lohko jakautuu raaka-aineryhmiin seuraavasti: broileri, jauheliha, kasvis, naudanliha, sianliha ja kala. Raaka-ainelista suunnitellaan niin, ettei samaa raaka-ainetta esiintyisi useasti viikon aikana. Suuri haaste yli viiden viikon kiertävien ruokalistojen kanssa on saada ruokalistan raaka-aineet sekoitettua niin, ettei samankaltaisuuksia tule liikaa. Laitoksissa, joissa asiakkaat syövät kaikki päivän ateriat, eli aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan, on hyvin tärkeää, että ruoka on monipuolista. Ohjeen mukaan laaditussa raaka-ainelistassa tulisi olla kalaa ja kasvisruokia vähintään kerran viikossa, mielellään kaksi. Sian- ja naudanlihaa tulisi tarjota noin kaksi tai kolme kertaa viikossa, sillä sian- ja naudanliha sisältää paljon huonoja rasvoja. Hyvin suunniteltu lista pitää sisällään nämä kaikki vaadittavat säännökset, ja ruoka-aineet on hajautettu myös niin, ettei esimerkiksi jauhelihaa tarjota aina maanantaisin.

Taulukko 3 Lounaan raaka-ainelista

Viikko	1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko	5. viikko	6. viikko
Maanantai	Jauheliha	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis	Makkara
Tiistai	Sianliha	Jauheliha	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis
Keski- viikko	Kasvis	Sianliha	Jauheliha	Broileri	Nauta	Kala
Torstai	Kala	Kasvis	Sianliha	Jauheliha	Broileri	Nauta
Perjantai	Nauta	Kala	Kasvis	Sianliha	Jauheliha	Broileri
Lauantai	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis	Sianliha	Jauheliha
Sunnun- tai	Makkara	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis	Sianliha

Taulukossa on kuvattu, miten raaka-aineet on jaettu eri päiville ja samaa raaka-ainetta ei esiinny toiseen kertaan saman viikon aikana. Lisäksi raaka-aineet laitettu listaan niin, että tätä listaa pystyy kierrättämään ilman muutoksia. Listassa esiintyvät kaikki tarvittavat raaka-aineet sallittuine määrineen. Lounaan raaka-ainelistassa on myös otettava huomioon, että päivällisruoan lista tulee olla yhtä monipuolinen, ja lisäksi näiden kahden listan on vielä toimittava yhdessä.

Taulukko 4 Päivällisruoan raaka-ainelista

	1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko	5. viikko	6. viikko
Maanantai	Broileri	Jauheliha	Sianliha	Kasvis	Kala	Nauta
Tiistai	Nauta	Broileri	Jauheliha	Sianliha	Kasvis	Kala
Keski- viikko	Kala	Nauta	Broileri	Jauheliha	Sianliha	Kasvis
Torstai	Kasvis	Kala	Nauta	Broileri	Jauheliha	Sianliha
Perjantai	Sianliha	Kasvis	Kala	Nauta	Broileri	Jauheliha
Lauan- tai	Jauheliha	Sianliha	Kasvis	Kala	Nauta	Broileri
Sunnuntai	Broileri	Jauheliha	Sianliha	Kasvis	Kala	Nauta

Päivällisruoan raaka-ainelistataulukko on tehty lounaan raaka-ainelistan pohjalta, sillä samaa raaka-ainetta ei saa esiintyä kahta kertaa saman päivän tai lähipäivien aikana. Lisäksi listojen yhdistämisessä on otettu huomioon raaka-aineiden tarjoamiseen liittyvät ehdotukset. Taulukossa raaka-aineet on sijoitettu niin, etteivät samat raaka-aineet ole liian lähellä toisiaan. Myös on otettu huomioon, ettei samaa raaka-ainetta saa tarjota aina samana päivänä, esimerkiksi broileria aina maanantaisin.

Jälkiruoat jakautuvat raaka-aineensa mukaan seuraaviin ryhmiin: maito, hedelmät ja marjat ja makeat leivonnaiset. Jälkiruokien tehtävänä on täydentää ruoka-annosta.

Taulukko 5 Jälkiruoat jaoteltuna raaka-aineisiin.

	1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko	5. viikko	6. viikko
Maanantai	Maito	Hedelmä	Marja	Maito	Hedelmä	Marja
Tiistai	Marja	Maito	Hedelmä	Marja	Maito	Hedelmä
Keskiviikko	Hedelmä	Marja	Maito	Hedelmä	Marja	Maito
Torstai	Leivonnainen	Leivonnainen	Leivonnainen	Leivonnainen	Leivonnainen	Leivonnainen
Perjantai	Marja	Maito	Hedelmä	Marja	Maito	Hedelmä
Lauantai	Hedelmä	Marja	Maito	Hedelmä	Marja	Maito
Sunnuntai	Maito	Hedelmä	Marja	Maito	Hedelmä	Marja

4.2 Ruokalajiryhmät

Kun raaka-aineryhmät ovat jaettu ruokalistapohjalle, voidaan ne jakaa ruokalajiryhmiiksi. Ruokalajiryhmät ovat seuraavat: laatikkoruoat, murekeruoat, kastikkeet, keitot ja pataruoat, risotot ja pastan tai riisin kanssa tarjottavat ruokalajit, kappaleina tarjottavat kypsennettävät ja teolliset ruokalajit sekä pizzat, piiraat ja tortillat. Pizzat, piiraat ja tortillat eivät sovellu Eskoon palvelukeskuksen asiakkaille eikä keittiön kapasiteetille hyvin, joten niiden tarjoaminen on mahdollista vain erityisinä teemapäivinä ja iltapalojen yhteydessä.

Ruokalajiryhmät suunnitellaan asiakkaiden toiveiden mukaisesti, mikäli ne on mahdollista toteuttaa. Lisäksi on otettava huomioon työntekijä määrä kunakin päivänä, esimerkiksi viikonloppuisin keittiöllä on huomattavasti vähemmän työntekijöitä. Tämä täytyy ottaa huomioon ruokalistaa suunniteltaessa, sillä viikonlopun ruokien tulee olla helposti valmisteltavissa ja toteutettavissa. Ruokalajiryhmien kesken on

4.3 Salaattien suunnittelu

Salaattien suunnittelun pohjalle tarvitaan ruokalista, jonka lisäkkeeksi salaattit suunnitellaan. On mietittävä tarkkaan, mikä salaatti sopii minkäkin pääruoan kanssa. Tämän takia salaateille on tehty omat ohjeet, helpottamaan salaattien valintaa. Sekoitesalaatteihin riittää 3-4 erilaista raaka-ainetta, mukaan voidaan liittää koristeeksi esimerkiksi yrttejä. Sekoitesalaatteihin valitaan neutraaleja raaka-aineita, jotka sopivat myös happamien kasvien kanssa. Tällöin salaatin väkevyyserot pysyvät taseisena (Mauno & Lipre 2008, 47.) Seuraavissa taulukoissa näytetään esimerkkejä viherpohjien, raasteiden ja kasvisviipaleiden yhdistämisestä.

Kuvassa (kuva 10) viherpohjat on yhdistetty sopiviksi komponenteiksi ja numeroitu järjestykseen 1,2,3 jne. Lihavoituna taulukossa näkyy salaatin pääraaka-aine, jonka pohjalta viherpohjia lähdetään kokoomaan. Viherpohjat on valittu huolellisesti miettien, mitkä raaka-aineet sopivat yhteen ja miten viherpohjia voisi yhdistää muihin komponentteihin. Tarkoituksena on, yhdistää nämä numeroidut viherpohjat muihin komponentteihin ja liittää ruokalistapohjaan. Numeroinnilla halutaan selkeyttää salaattilistan tulkintaa, esimerkiksi numero 25 tarkoittaa jäävuorisalaatti- kukkakaali-purjo viherpohjaa. Viherpohjat eivät aina vaadi usean eri raaka-aineen yhdistelyä vaan voivat toimia myös yksin salaatin pohjana, esimerkiksi jäävuorisalaatti toimii hyvin kurkun ja tomaatin kanssa. Yhdistelemällä yhteensopivia raaka-aineita saadaan kuitenkin monipuolisempi ja värikkäämpi salaatti. Hyvin usein törmätään siihen, että salaatti sisältää ainoastaan muutamaa eri raaka-ainetta, ja pohjana toimii vain yksi viherpohja. Itsessään tässä salaatissa ei ole mitään vikaa, mutta joka päivä tarjottuna salaatti on melko tylsä. Yhdistelemällä eri viherpohjaosia saadaan yksinkertaisista raaka-aineista mielenkiintoisia yhdistelmiä, ja itse raaka-aineita ei tarvitse olla montaa eri laatua. Alla olevassa kuvassa viherpohjina on käytetty vain kuutta eri perusosaa, joten määrällisesti raaka-aineita ei ole paljon.

Taulukko 8 Viherpohjat

Jäävuori- salaatti	Kiinankaali	Lehtisa- laatti	Keräkaali	Kukka- kaali	Punakaali
1 Jäävuorisa- laatti-kerä- kaali-tam- menlehvä	2 Kiinankaali- savoijin- kaali- kurkku	3 Lehtisa- laatti- Savoijin- kaali- Parsakaalin- nuput	4 Keräkaali- Purjo- tilli	5 Kukkakaali- Jäävuorisa- laatti- purjo	6 Punakaali- Keräkaali- tilli
7 Jäävuorisa- laatti- Savoijin- kaali- Purjosipuli	8 Kiinankaali- ruukkusa- laatti	9 Lehtisa- laatti- Kiinankaali- Lollo rosso	10 Keräkaali- Lehtisa- laatti- parsakaali- raaste	11 Kukkakaali- Kiinankaali- Lollo rosso	12 Punakaali- Jäävuorisa- laatti- ruohosipuli
13 Jäävuorisa- laatti- Keräsalaatti- persilja	14 Kiinankaali- Jäävuorisa- laatti- ruohosipuli	15 Lehtisa- laatti- Tammen- lehvä-jääsa- laatti	16 Keräkaali- Lollo rosso- Vihreä pap- rika	17 Kukkakaali- Savoijin- kaali- jääsalaatti	18 Punakaali- Kiinankaali- purjo
19 Jäävuorisa- laatti- Kesäkur- pitsa- Lollo rosso	20 Kiinankaali- Savoijin- kaali- persilja	21 Lehtisa- laatti- Jäävuorisa- laatti- parsakaali- raaste	22 Keräkaali- Tammen- lehvä-varsi- selleriraaste	23 Kukkakaali- jäävuorisa- laattisipuli	24 Punakaali- Kesäkur- pitsa- savoijinkaali
25 Jäävuorisa- laatti- Kukkakaali- purjo	26 Kiinankaali- Kukkakaali- Kesäkurpit- saraaste	27 Lehtisa- laatti- Savoijin- kaali- purjo	28 Keräkaali- Kesäkur- pitsa- Lollo rosso	29 Kukkakaali- Jäävuorisa- laatti- parsakaali- raaste	30 Punakaali- kukkakaali

Taulukko 9 Valmis salaattilista

Vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1	Meloni 1	Kurkku, tomaatti Jäävuori- salaatti	Vihreä paprika 14	Retiisi 8	Kurkku 10	Tomaatti 23	Keltainen- paprika 13
2	Porkkana- raaste 9	Paprika- viipale Lehtisa- laatti	Hunaja- meloni 30	Porkkana- paprika- raaste	Verkko- meloni 1	Sipulivii- pale 22	Vihreä pap- rika 20
3	Retiisivii- pale 28	Tomaatti 2	Meloni 20	Tomaatti Persilja 7	Kolmen- värin pap- rikat 1	Porkkana- retiisi- raaste	Punasipuli 10
4	Tuore- kurkku, paprika 8	Kurkku- raaste 10	Ananas 22	Kyssä- kaali- porkkana- kesäkur- pitsa- raaste	Viiniry- päle 15	Pakaste- herne 19	Punajuuri- purjo-ome- naraaste
5	Kurkkusa- laatti 4	Paprikaa ja kurkkua	Tilli 2	Kesäkur- pitsa-retii- siraaste	Retiisivii- pale 14	Ananas- kuutio 11	Meloni 27
6	Tomaatti- kuutio 14	Raita- raaste, Porkkana, retikka, kesäkur- pitsa	Punasi- puli vii- pale 16	Hunaja- meloni 5	Ananas- kuutio 13	Porkkana- raaste Appelsiini	Keltavihreä paprikavii- pale 3

Kuvassa (kuva 9) viherpohjat ja erilaiset kasvisviipaleet sekä raasteet on yhdistetty valmiiksi salaattilistaksi. Kunkin viikon numero näkyy 1-6 vasemmalla ja yläsarakeella näkyvät viikon päivät. Kuvassa on kuuden viikon kiertävä ruokalistapohja, jossa näkyy ainoastaan salaattit. Näiden rinnalle ruokalistaan kuuluu myös pääruoat ja jälkiruoat, mutta kyseisessä ruokalistassa ne on vielä jätetty pois. Viherpohjat näkyvät numeroina valmiissa listassa, lisäksi listaan on kirjoitettu kunkin päivän raaste tai kasvisviipale. Salaattilistaa tehtäessä on tärkeää huomioida, mikä viherpohja sopii kunkin raasteen tai kasvisviipaleen kanssa. Tätä tekniikka käyttäen tehdään monipuolinen ja hyvä salaattilista, käyttäen mahdollisimman yksinkertaisia komponentteja ja viherpohjia. Lisäksi tällä tekniikalla komponenttien ja pohjien yhdistäminen on helppoa, koska tekniikka on hyvin selkeä ja looginen. Koska viherpohjat ovat yksinkertaisia salaattien yhdistelmiä, niitä voidaan tarvittaessa myös vaihdella, esimerkiksi raaka-aineiden saatavuuden takia. Salaattilista antaa aina enemmän jouston varaa kuin pääruokalista, sillä salaatteja on helpompi yhdistellä toisiinsa ja keittiöistä löytyy tarvittavat perus raaka-aineet, kuten kurkku, tomaatti ja jokin viherpohja tai viherpohjan osa.

Salaattilistassa samankaltaisuuksien välttäminen on vaikeaa, sillä samankaltaisia viherpohjia on paljon. Yhdistämällä viherpohjat erilaisiin komponentteihin, esimerkiksi viikolla 1 meloniin ja viikolla 2 kurkkuun, saadaan kuitenkin erilainen salaattikokonaisuus. Tärkeää on myös huomioida päivän ruoka, jottei päivän salaatti ja pääruoka sisällä samoja raaka-aineita. Esimerkiksi jos päivän lounaalla on karjalanpaistia, joka sisältää porkkanaa, ei päivän salaatin tulisi sisältää porkkanaraastetta. Kuuden viikon kiertävää ruokalistaa tehtäessä on vaikea huomata tällaiset samankaltaisuudet, koska eri osia on niin paljon.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli laatia kuuden viikon kiertävä ruokalista Eskoon sosiaalipalveluiden kuntayhtymän ravitsemiskeskukselle. Tavoitteita oli, että ruoka olisi monipuolista, ruokahalua herättävää ja ravitsemuksellisesti täysipainoista huomioiden erityisruokavaliot. Lisäksi haluttiin helpottaa työntekijöiden ja esimiesten työtaakkaa. Suominen ja Jyväkorpi (2012) korostavat teoksessaan aistittavien seikkojen tärkeyttä ravitsemuksellisen laadun lisäksi. Ruokalista tulisi olla tarpeeksi monipuolinen ja ruokien kierron kuitenkin riittävän laaja. Lampi ym. (2009) kertovat teoksessaan, että kiertävä ruokalista mahdollistaa työntekijöiden tehokkaan käytön ja listan suunnitelmallisuuden, mikä peilaa suoraa budjettiin.

Työn tarkoitus siis oli helpottaa niin esimiesten kuin työntekijöidenkin työtaakkaa ja selkeyttää samantapaisten ruokien esiintymistä. Yksi suurin ongelma ravitsemiskeskuksella on, että samankaltaisia ruokia esiintyy liian usein. Tämä johtuu yhtenäisen ruokalista puutteesta ja ettei ruokalista laatija välttämättä näe ongelmakohtia, koska ei ole mitään mihin verrata. Suominen ja Jyväkorpi (2012) kertovat teoksessaan ruoan vaihtelevuuden tärkeydestä, varsinkin kun asiakkaat syövät lähes kaikki päivän ateriat samassa paikassa.

Arki ravitsemiskeskuksella on kiireistä, aikaa säästetään uuden kiertävän ruokalista ansiosta. Enää työntekijöiden ei tarvitse käyttää aikaa miettien, mitä salaattia tai jälkiruokaa minäkin päivänä tarjoillaan, vaan ne voidaan tarkistaa ruokalistasta. Kiertävän ruokalista kehittäminen on Eskoon ravitsemiskeskukselle myös kustannustehokasta. Hyvin suunnitellun ruokalista avulla voidaan taata asiakkaalle aina maukas ateria (Mauno & Lipre, 2008, 20.)

Kiertävän ruokalista tekeminen ja käyttöönotto olivat erittäin ajankohtainen ja tärkeä asia toimeksiantajalle, sillä ravitsemiskeskuksella ei ole koskaan ollut käytössä kiertävää ruokalistaa, vaan kunkin viikon ruoat on päätetty edellisellä viikolla. Kuten Lampi, Laurila ja Pekkala kertovat teoksessaan (2009), ruokalista suunnittelu perustuu aina yrityksen liikeideaan, mutta myös asiakkaiden toiveisiin ja mieltymyksiin. Tämän vuoksi työssä käytettiin jo valmiita ruokaohjeita, joihin asiakkaat ovat tyytyväisiä.

Tärkein tulos varmasti näkyy ruokalistan järjestelmällisyytenä, sillä ruokalista on jäsennelty niin, ettei samankaltaisia ruokia esiinny liian usein. Asiakkaat saavat siis monipuolisesti ruokaa.

Eskoon ravitsemiskeskuksen keittiöllä kylmäkkö valitsee ja tekee jokaisen päivän salaattit, kiertävää listaa ei siis ole ollut käytössä enemmin. Valmis salaattilista helpottaa keittiöllä kylmäkön työtehtäviä ja tilauksen tekemistä, kun hän voi katsoa kunkin päivän salaatin listasta, eikä sitä enää tarvitse suunnitella edellisenä päivänä. Tilausten teko helpottuu huomattavasti, kun tarkat määrät ja raaka-aineet voidaan tilata vain katsomalla listasta. Tämä säästää aikaa ja on kustannustehokasta, sillä kun tiedetään tarkalleen mitä raaka-aineita tilataan millekin viikon päivälle. Jos salaattit valitaan satunnaisesti ilman kiertävää listaa, helposti raaka-aineita on liikaa, eikä voida tarkalleen laskea kuinka paljon salaattiaineksia tarvitaan. Kiertävän ruokalistan ansiosta salaattien laatuun voidaan myös panostaa, sillä tarkalleen valitut raaka-aineet ja niiden yhdistäminen takaavat monipuolisen ja maittavan salaatin. Kun kuuden viikon kiertävä ruokalista on saatu valmiiksi ja laitettu käytäntöön. Olisi kuitenkin tärkeää jatkaa kehitystyötä, sillä Eskoon asiakkaat useimmiten syövät kaikki ateriat samassa paikassa. Tämä tarkoittaa, että asiakkaiden tulisi olla erityisen tyytyväisiä samaansa ruokaan ja palveluihin. Seuraava tutkimus voisi koskea asiakastytyvyyttä ravitsemiskeskuksen palveluihin. Haastatteluna voitaisiin toteuttaa Eskoon eri osastoille kysely, jonka avulla otettaisiin selvälle millaista ruokaa he mielellään syövät ja onko jotain ruokia mitä he haluavat jättää pois. Tutkimus olisi laajempi kartoitus, millä voitaisiin pyrkiä pitämään ruokalista asiakkaiden mieleisenä ja välttää virheitä ruokalistassa.

Toinen kehittämisidea olisi tutkia ruoan ravitsemuutta. Eskoon ravitsemiskeskus valmistaa ruokaa joka päivä erityisryhmille, joilla on myös paljon erityisruokavalioita. Tutkimus voisi koskea ruoan ravitsemuksellisuutta, ja etenkin erityisruokavalioita. Tutkimuksella voitaisiin osoittaa ruokien ravitsemuksellinen täysipainoisuus ja myös erityisruokavalioiden ravitsemuksellinen laatu. Usein erityisruokavaliot eivät ole laadultaan niin hyviä kuin perusruoka, jota tarjoillaan suurelle osalle asiakkaista. Osana tutkimusta voitaisiin kartoittaa ravitsemuksellisen laadun jakautuminen eri erityisryhmille. Koska eri-ikäisille ja erilaisia perussairauksia sairastaville ihmisille on omat ravitsemussuositukset, miten tämä näkyy ravitsemiskeskuksen valmistamassa ruoassa ja saavatko kaikki ryhmät juuri heille räätälöityä ruokaa.

LÄHTEET

Honkola, E. 2016. Kuuden viikon kiertävän ruokalistan suunnittelu case: Tmi Ruokala Margit. Seinäjoki. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Elintarvike ja maatalous. Ravitsemispalvelut. Opinnäytetyö.

Immonen, I., Laaksonen, S., Lattu, L., Reunasalo, T., Sinisalo, L. & Välimäki, P. 2010. Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä. 2. uud. P. Helsinki: WSOY Pro Oy.

Kallio, H. 2014. Erityisasiakkaiden reseptiikan suunnittelu ja vakiointi: Case: Hirvinummen palvelukoti. Seinäjoki. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Elintarvike ja maatalous. Ravitsemispalvelut. Opinnäytetyö.

Kuhanen, E & Soininen, T. 2012. Koivukodin asukkaiden ravitsemushoidon kehittäminen. Seinäjoki. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uud. P. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy

Lepistö, M. 2017. Kotokartanon ateriapalveluasiakkaiden tyytyväisyys. Seinäjoki. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Elintarvike ja maatalous. Ravitsemispalvelut. Opinnäytetyö.

McVety, P. Ware, B & Levesque Ware, C. 2009. Fundamentals of menu planning. 3. uud.p. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Mauno, S. & Lipre, E. 2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Pantolin, E. 2010. Asiakastyytyväisyystutkimus Seinäjoen terveyskeskuksen lounasruoasta. Seinäjoki. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erityisruokavaliot- opas ammattilaisille. 7.uud.p. Helsinki: Dieettimedia Oy

Suominen, M & Jyväkorpi, S. 2012. Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelusuunnittelu ja toteutus. Helsinki: Trinket Oy

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.10]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2010. Ravitsemushoito: suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.10]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf

LIITTEET

Liite 1 Kehitetyt ruokalistat

1	Aamupala	Lounas	Salaatti	Kevyt lounas	Päivällinen	Iltaapala
Ma	Kaurapuuro	Jauheliha-juureskastike ja pasta Suklaamousse	Jäävuori, kurkku, tomaatti, fetajuusto	Sienikeitto	Kalkkunakeitto Paprika	Appelsiini ja juusto
Ti	Vehnäpuuro	Lasagnette ja lämminlisäke Rakuuna-porkkanat Boysenmarjakiisseli	Porkkanaraaste, appelsiini	Kana-nuudeliikeitto	Jauhemaksapihvit, peruna ja sipuli-kastike puolukkasurvos	Jogurtti ja kurkku
Ke	Ruispuuro	Kasvispihvit, peruna ja kananmunakastike Aprikoosikiisseli	Kaaliraaste, Dennis-kastike	Gulassikeitto	Helmiryynipuuro Mehukeitto	Kanawrap
To	4 Viljan puuro	Kalakeitto Pullavanukas	X	X	Mifu-kasviskastike ja perunat	Kerrosviili ja leikkele
Pe	Ohrapuuro	Uunimakkara ja perunasose Ruusunmarjakiisseli	Perunasalaatti, lehtisalaatti ja kurkku	Siskonmakkara-keitto	Pekoni-lihamureke, peruna ja kastike	Sämpylä ja maksamakkara
La	Kaurapuuro	Hedelmäinen kanakastike ja peruna Vaniljajäätelö	Amerikka, kurpitsa, kukkakaali, sipuli ja paprika	X	Kinkkukiusaus	Weetabix ja mehukeitto
Su	Mannapuuro	Makkarapata Kookoskiisseli	Jäävuori, keräslaatti, kurkku, omena	X	Nopea broilerivuoka Leivonnainen	Päärynä ja juusto

2	Aamupala	Lounas	Salaatti	Kevyt lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	Kaurapuuro	Kana-aurajuustokastike ja riisi Limekiisseli	Punajuuri, raejuusto	Katkarapukeitto	Kukkakaalikeitto Sulatejuusto	Riisifrutti
Ti	Vehnäpuuro	Kaalilaatikko ja lämminlisäke Maitokiisseli	Punakaali, keräkaali, paprika, puolukka- survos	Tomaatti-vuohenjuusto- keitto	KOOTUT perunasose	Banaani ja juusto
Ke	Ruispuuro	Possukastike ja peruna Marjakiisseli	Lehtisalaatti, parsakaali, paprikaviipaleet	Broilerikeitto	Kana-kookoskeitto Paprika	Jogurtti ja tomaatti
To	4 Viljan puuro	Pinaattikeitto + muna Kahvi ja leivonnainen	X	X	Kalakastike ja perunat Punajuuri	Kinkkupasteija
Pe	Ohrapuuro	Lohifile, peruna ja kipparinkastike Persikkarahka	Tammenlehvä, jäävuorisalaatti, maustekurkkukuutio	Lihakeitto	Lindströminpihvit, peruna ja vaa- leakastike Tomaatti	Viili ja leikkele
La	Kaurapuuro	Lihakastike ja peruna Kuningatarjäätelö	Amerikansalaatti, lollo rosso, vesimeloni, viinirypäle, ananas	X	Spagettivuoka	Sämpylä ja sulatejuusto
Su	Mannapuuro	Tomaattinen broilercurrypata ja peruna Omenakiisseli	Jäävuori, lehtisalaatti, maissi, paprika	X	Jauheliha-juureskiusaus Leivonnainen	Maissimurot ja mehukeitto

3	Aamupala	Lounas	Salaatti	Kevyt lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	Kaurapuuro	Naudanlihakastike ja perunat Marjat ja jogurtti	Porkkanaraaste, ananaspala, rae- juusto	Kurpitsa-omenakeitto	Borchkeitto Smetana	Karjalanpiirakka ja munavoi
Ti	Vehnäpuuro	Nopea broilerivuoka ja lämminli- säke Sitruunakiisseli	Lollo rosso, kesäkur- pitsa tomaatti, puna- sipuli, polarjuusto	Kirkas kalakeitto	Jauhelihapihvit ja peruna Tomaatti	Mannafrutti
Ke	Ruispuuro	Tomaattinen jauhelihakastike ja peruna Mangorahka	Kiinankaali, savoijin- kaali, persilja	Kukkakaalikeitto	Melanderinpuuro Mehukeitto	Mandariini ja juusto
To	4 Viljan puuro	Hernekeitto Letut + hillo	X	X	Maksa-porkkanakastike ja peru- nat	Jogurtti ja paprika
Pe	Ohrapuuro	Pinaattihukaiset ja jauheliha- kastike Appelsiiniiriisi	Jäävuorisalaatti, ke- räkaali, paprika, hu- najameloni	Kana-kookoskeitto	Kalamureke ja perunasose Punajuuri	Pitsa
La	Kaurapuuro	Sitruunainen kalakastike, peruna Trio-jäätelö	Porkkana-retiisi- raaste	X	Kasvis-lasagne	Viilis ja leikkele
Su	Mannapuuro	Burgundinpata ja peruna Mustaherukkakiisseli	Lehtisalaatti, kerä- kaali, parsakaali- raaste, punasipuli	X	Makaronilaatikko Leivonnainen	Sämpylä ja levite

4	Aamupala	Lounas	Salaatti	Kevyt lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	Kaurapuuro	Tonnikalarisotto Marjarahka	Jäävuorikuutio, kurkku, tomaatti, 3- lajin juusto	Borchkeitto	Lohikeitto Rieska	Makurahka ja leikkele
Ti	Vehnäpuuro	Lihaperunasoselaatikko uunijuurekset Mustikkakiisseli	Punajuuri, ome- nakuutio, kermaviili- kastike	Parsakeitto	Veriletut, peruna ja kastike Puolukka	Rieska ja levite
Ke	Ruispuuro	Broilerikastike ja peruna Hedelmäsalaatti ja vaniljakastike	Pasta, tonnikala, herne, maissi, kurpit- sapikkelsi, purjo	Lohikeitto	Linssikeitto Fetajuusto	Vispipuuro
To	4 Viljan puuro	Jauhelihakeitto Pappilan hätävara	X	X	Kalkkunakastike ja perunat	Omena ja juusto
Pe	Ohrapuuro	Porsaanleike, peruna ja pippuri- kastike Puolukkakiisseli	Porkkana-kesäkurpit- saraaste	Punajuuri-aurajuusto- keitto	Lihamureke, peruna ja ruskeakas- tike	Jogurtti ja porkkana tike
La	Kaurapuuro	Tomaattinen kastike Pasta Jaffa-jäätelö	Punakaali- kukka- kaali, päärynä	X	Tonnikalavuoka Punajuuri	Hot dog
Su	Mannapuuro	Juustoinen kalapata Talkkunahyve	Jäävuori, mandariini, tomaatti	X	Juustoinen kasviskiusaus Leivonnainen	Makuviili ja leikkele

5	Aamupala	Lounas	Salaatti	Kevyt lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	Kaurapuuro	Kurpitsarisotto Appelsiinikiisseli	Lehtisalaatti-savoiijin- kaali, purjo	Juustoinen kanakeitto	Kesäkeitto ruisnappi	Lihapiirakka
Ti	Vehnäpuuro	Janssoninkiusaus ja paahdettuja kasviksia Kaakaokiisseli	Makaroni, kurkkusa- laatti, herne-maissi- paprika majoneesi	Savuporokeitto	KOOTUT perunasose	Kerrosviili ja leikkele
Ke	Ruispuuro	Aurinkomureke perunamuusi Vadelmakiisseli	Jäävuorisalaatti-tam- menlehmä, viinirypäle	Bataattikeitto	Riisipuuro Mehukeitto	Sämpylä ja juusto
To	4 Viljan puuro	Broilerikeitto Mustikkakukko + kermavaahto	X	X	Jauhelihakastike ja perunat tomaatti	Mysli ja mehukeitto
Pe	Ohrapuuro	Lihapullat, peruna ja ruskeakas- tike Kaljavelli	Kiinankaali, ruukku- salaatti, grillisalaatti, tuorekurkku	Kipparin kalakeitto	Broileripyörökät, peruna ja curry- kastike	Kiivi ja juusto
La	Kaurapuuro	Vanhanajan lihakastike annosperuna Mansikkajäätelö	kukkakaali-Lollo rosso-keräkaali, ana- naskuutio	X	Liha-perunasoselaatikko	Jogurtti ja kirsikkatomaatti
Su	Mannapuuro	Karjalanpaisti ja perunasose Mangokiisseli	Jäävuorisalaatti-pu- nakaali, meloni	X	Lohikiusaus Leivonnainen	Porkkanaohukaiset

6	Aamupala	Lounas	Salaatti	Kevyt lounas	Päivällinen	Ilta-pala
Ma	Kaurapuuro	Makkarakastike ja peruna Mansikkakiisseli	Lehtisalaatti, ruohosipuli, tomaatti, kurkku	Kasvissosekeitto	Lihakeitto Ruisnappi	Jogurtti ja suolakurkkuviipaleet
Ti	Vehnäpuuro	Jauheliha-makaronilaatikko Hedelmä	Raitaraaste, kesäkurpitsa, retiisi	Curry-broilerikeitto	Jokamiehenkala, peruna ja tillikastike Kurkku	Hampurilainen
Ke	Ruispuuro	Kalamureke pihvit kasvisose Paahtokiisseli	Punajuuri, aurajuusto	Jauheliha-papukeitto	Kasvissosekeitto Maustettu patonki	Viilis ja leikkele
To	4 Viljan puuro	Lihakeitto Omenapaistos + vaniljakastike	X	X	Possu-appelsiinikastike ja perunat	Karjalanpiirakka ja maksamakkara
Pe	Ohrapuuro	Broilerinkoivet, appelsiinikastike, peruna Raparperi kiisseli ja vaniljakastike	Jäävuorisalaatti, lollo rosso, pakaste herne	Nakkikeitto	Jauhelihamureke ja perunasose	Riisimurot ja mehukeitto
La	Kaurapuuro	Jauhelihakastike ja peruna Karnevaalijäätelö	Porkkanaraaste, appelsiini	X	Kanapastavuoka	Viinirypäleet ja juusto
Su	Mannapuuro	Italianpata Pitsikiisseli	Lehtisalaatti, kukka-kaali, kahden paprikan viipaleet	X	Tacovuoka Leivonnainen	Jogurtti ja tomaatti