
LOUNASTA TAVANOMAISESTI TUOTETUISTA VAI LUOMU- JA LÄHIRAAKA-AINEISTA

Vertailua euroissa

Kati Liukkonen

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto



Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Kati Liukkonen	
Työn nimi Lounasta tavanomaisesti tuotetuista vai luomu- ja lähiraaka-aineista – Vertailua euroissa	
Päiväys 24.4.2012	Sivumäärä/Liitteet 17+20
Ohjaaja(t) Kristina Laitinen ja Sinikka Määttä	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Lähi- ja luomuruoka ovat olleet kasvavana trendinä jo usean vuoden ajan, niin ravintola- kuin elintarvikealalla. Ravintolat tuovat lähi- ja luomuruokaa esille, varsinkin erilaisilla teemalistoilla. Lähi- ja luomuruoka kiinnostaa entistä enemmän perheitä ja yksittäisiä ruoanlaittajia. Kuitenkin miten ihmiset olisivat kiinnostuneita luomusta ja lähiruoasta lounasravintoloiden tarjonnassa. Olisiko se liian kallista?</p> <p>Tavoitteeni on verrata yhden viikon lounaslistan pääruokien raaka-ainehintoja, kun toisessa vaihtoehdossa käytetään luomu- ja lähiruokaa ja toisessa vaihtoehdossa tavanomaisia raaka-aineita. Tutkimuksen tavoite on olla suuntaa antava.</p> <p>Tutkimusta varten suunnittelin lounaslistan viidelle arkipäivälle, jossa kaikki ruoat ovat laktoosittomia. Otin myös huomioon lounaslistalla kasvisruokavaihtoehdon. Lounaslista on kehitelty valmiita toimivia reseptejä apunakäyttäen kuvitteellisen henkilöstöravintolan käyttöön. Tein lounaslistan tueksi annoskortit, joihin selvitin raaka-ainehintoja tukkulistojä käyttäen. Joitain luomu- ja lähiruokaraaka-ainehintoja sain soittamalla eri tuottajille ja jälleenmyyjille. Näiden hintojen selvittäminen oli haasteellista. Annoskorttien pohjalta tein tarvittavat kustannuslaskelmat.</p> <p>Tutkimuksen tulos ei ole täysin luotettava, joten se on suuntaa antava. Luomu- ja lähiruokaraaka-ainehintojen löytäminen oli vaikeaa. Käytin apuna Aitoja makuja- internetsivuja lähi- ja luomuruoka tuottajien ja jälleenmyyjien selvittämiseen. Kaikille raaka-aineille en löytänyt vertailuhintoja, joten käytin annoskorkeissa tavanomaisia raaka-ainehintoja. Suuntaa antavissa kustannuslaskelmista käy ilmi, että varsinkin liha- ja siipikarjan luomu- ja lähiruokaraaka-aineet nostavat lounaan hintaa. Olisi etsittävä useita kasvattajia ja tuottajia ja vertailtava hintoja, jotta voitaisiin löytää edullisempi vaihtoehto lounaalle. Kasvisten ja juuresten kohdalla luomu- ja lähiruoka ominaisuudella ei ollut niinkään hintaa nostavaa vaikutusta. Kustannukset pysyivät melko kohtuullisina, kun käytetään peruskasviksia. Kalan hinnoissa ei myöskään ollut kovin suuria eroja. Kyllä luomu- ja lähiruokaa voisi käyttää enemmänkin lounasruokailussa. Kuitenkin luomu- ja lähiruoka tuottajien, ravintoloiden ja kuluttajien välistä yhteistyötä ja tuotteiden saatavuutta voisi vielä kehittää.</p>	
Avainsanat Luomu, lähiruoka, lounasruokailu, ruokalista	

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
THESIS

Abstract

Field of Study Tourism, Catering and Domestic services			
Degree Programme Degree Programme of Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Kati Liukkonen			
Title of Thesis Lunch prepared with conventionally produced or organic and local ingredients – Comparison in euros			
Date	24.4.2012	Pages/Appendices	17+20
Supervisor(s) Kristina Laitinen ja Sinikka Määttä			
Client Organisation/Partners			
<p>Abstract</p> <p>Organic and local food has been a growing trend for several years now both in restaurant and food sectors. Restaurants offer local and organic food for consumers in different themed menus. Local and organic food interest more and more for example families. However, would people be interested in organic and local food in lunch restaurants? Would it be too expensive?</p> <p>The purpose of this study was to compare the costs of ingredients for main courses of a lunch menu with two options. In one option organic and local food is used and the other option is made from conventionally produced ingredients. The research aims to be indicative only.</p> <p>For the study I created a lunch menu for five days of week. Every dish is lactose free. There are also vegetarian dishes in the menu. Actual recipes were used in designing the menu for an imaginary staff restaurant. I prepared portion cards that included ingredients costs that I had found out from wholesalers. I got some prices for organic and local food ingredients from manufacturers and retailers by calling to them. Organic and local food prices were hard to find. With using portion cards I made the necessary cost estimates.</p> <p>The results of this study are not fully reliable. They give only indicative information. It was hard to get the prices of organic and local food ingredients. I used Aitoja makuja webpage to find manufacturers and retailers who sell organic and local food. I did not find price information to every organic and local food ingredient so I used the same price as for the conventionally produced ingredients. The indicative cost estimate shows that using organic and local beef and poultry raise the price of a lunch. One should look for a number of producers, and compared the prices to find a cheaper alternative for the lunch. The organic and locally grown vegetables did not raise the price of the lunch so much. The costs were quite reasonable when basic vegetables like potatoes or carrots were used. The price of fish was not so expensive either. I think that it is reasonable to use more organic and local food in lunch restaurants. However, it takes more work to get organic and local food producers, restaurants and consumers to cooperate better.</p>			
Keywords Organic food, local food, lunch menu			

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LUOMU- JA LÄHIRUOKA.....	6
2.1 Luomuruoan määritelmä	6
2.2 Lähiruoan määritelmä.....	7
2.3 Perusteluja luomu- ja lähiruoan käytölle.....	7
3. RUOKALISTASUUNNITTELU	8
3.1 Yleistä ruokalistasuunnittelusta.....	8
3.2 Opinnäytetyössä käytetty lounaslista.....	10
4. VERTAILUA LUOMU- JA LÄHIRUOKALOUNAAN JA TAVANOMAISEN LOUNAAN KUSTANNUKSISTA JA TARJOILU/MYYNTIHINNOISTA.....	11
5. POHDINTA.....	15
LÄHTEET	16

LIITTEET

Liite 1 Viikon luomu- ja lähiruokalounaslista

Liite 2 Annoskortit ja hinnoittelulaskelmat

1 JOHDANTO

Ovatko kuluttajat valmiita maksamaan luomusta ja lähiruosta enemmän, kun on kyse lounasruokailusta? Onko niiden raaka-ainehinnoilla loppujen lopuksi suuria eroja ja vaikuttavatko ne päätöksentekoon? Luomu ja lähiruoka aiheena on nyt pinnalla ja on ollut jo jonkin aikaa. Ruokaostoksilla asioidessa huomaa, kuinka hyllyreunoissa mainostetaan luomua tai niistä löytyy tietoa kyseisen tuotteen lähiruoka-ominaisuudesta. Ravintoloiden trendi on tuoda myös esille, varsinkin lähituottajien raaka-aineita, kuten myös luomua erilaisilla teemalistoilla. Varsinkin Etelä-Suomessa on ravintoloita, jotka pystyvät keskittymään luomu- ja lähiruokaan.

Kiinnostus luomuun ja lähiruokaan on kasvanut myös perheiden ja yksittäisten henkilöiden ruoanvalmistuksessa. Ruokakaupassa luomu- ja lähiruoka-raaka-aineiden huomiointi on lisääntynyt ja kysyntä kasvanut. Pitäisikö tämä trendi ottaa huomioon myös ravintoloiden lounailla? Jo nyt ravintoloissa on käytössä teemaruokalistoja, joissa otetaan huomioon lähiruoka ja luomu. Lähiruoka ja luomuruoka mielletään yleensä kuitenkin kalliiksi.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on verrata yhden viikon lounaslistan pääruokien raaka-aineiden hintoja ja myyntihintoja, kun toisessa vaihtoehdossa käytetään luomu- ja lähiruokaa ja toisessa tavanomaisia raaka-aineita. Luomu- ja lähiruokaraaka-aineiden vaikean saatavuuden takia, tutkimuksen tarkoituksena on olla ainoastaan suuntaa antava. Vertailun mahdollistamiseksi suunnitellaan viikon lounaslista, joka noudattaa hyvälle lounaslistalle asetettuja vaatimuksia mm. raaka-aineiden vaihtelevuutta. Kasvisruokien kohdalla vaihtelevuuden toteuttaminen on huomattavasti haastavampaa, kuin lihaa ja kalaa sisältävän listan tekemisessä.

2 LUOMU- JA LÄHIRUOKA

Lähi- ja luomuruoka ovat tänä päivänä hyvin puhuttuja aiheita niin kuluttajien kuin tuottajien keskuudessa. Ruokakaupassa käydessäni huomaan melkein jokaisessa tuoteryhmässä uutuustuotteita, jotka sisältävät luomumerkinnän tai lisämaininnan lähellä tuotetusta elintarvikkeesta. Omakohtainen huomio on kiinnittynyt varsinkin maitotuotteiden luomumerkintöihin, maitotuotteiden luomuvälikoima on kasvanut huomattavasti. Tavallisen kuluttajan näkökulmasta luomutuotteiden tarjonta on lisääntynyt elintarvikekaupoissa, joka todetaan Ylen alue uutisten artikkelissa: ”Luomulla on vielä matkaa isoksi hitiksi” (Yle uutiset 2012).

Niin myös ravintoloiden ruokalistoilla luomu- ja lähiruoka on ollut jo kasvava trendi viime vuosina ja kasvaa koko ajan. Varsinkin sesonkituotteiden käyttö erilaisilla teemalistoilla on yleistynyt ja lähiruoka itsessään voi olla teemalistoja suunniteltaessa. Kuluttajien ekologinen ymmärrys on herännyt ja näin ollen palveluntarjoavien panostus luomuun ja lähiruokaan on kehittynyt. Ongelmana on kasvavan kysynnän ja ammattikeittäihin soveltuvien tuotteiden tarjonnan tasapainon löytäminen. Tähän ongelmaan on kehitelty erilaisia hankkeita, joista Maa- ja metsätalousministeriön tuella Ekocentria vastaa Portaat luomuun -hankkeella ja Kestävyttä Itäsuomalaisiin ruokapalveluihin -hankeella. Näillä pyritään tuomaan luomu- ja lähiruokan tuottajia ammattikeittäiden tietoisuuteen ja avustamaan niiden käyttöönotossa. Myös tuottajien ja jatkojalostajien tietoisuutta ammattikeittäiden tarpeista tulisi kehittää, jotta tuotteita voitaisiin hyödyntää entistä paremmin, esimerkiksi suurkeittäöissä. (Luomu.fi/tietopankki 2010.)

2.1 Luomuruokan määritelmä

Luomutuotanto on yksi vaihtoehtoinen menetelmä maatalouden ja elintarvikkeiden tuotannossa. Tavanomaisella tuotannolla on tarkoitus tavoitella suurta satoa, kun luomutuotannolla on tavoitteena tuottaa tarpeellinen määrä korkealaatuisia elintarvikkeita. Luomutuotannossa ei käytetä keinotekoisia lannoitteita eikä torjunta-aineita, joten tuotanto ei saastuta ympäristöä. Tarkoituksena on vähentää ympäristön kuormittumista ja siihen kohdistuvia haittavaikutuksia. (Mononen, Silvasti 2006, 131.)

Kansainvälisen luomujärjestön mukaan luomutuotannossa keskitytään tuotteen, niin kasvi- kuin eläintuotannossa terveellisyyteen, ekologisuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja huolenpitoon. Luomutuotantoa säädellään ja pidetään yllä EU:n yhteisillä säädöksillä. (Portaat luomuun 2010.) Luomu mielletään useasti lähiruokaksi. Kuitenkin

luomua voidaan tuottaa kansainvälisesti, kunhan luomun tuotantosääntöjä noudatetaan.

2.2 Lähiruoan määritelmä

Lähiruoalla on useita määritelmiä. Esimerkiksi Kuluttajatutkimuskeskuksen tekemässä tutkimuksessa käy ilmi, että useiden mielestä ruoan tulisi olla tuotettu enintään sadan kilometrin päässä ostopaikasta, jotta ruokaa voisi kutsua lähiruoksi. Toisaalta joidenkin mielestä riittää, että ruoka olisi tuotettu missä tahansa Suomen alueella, kunhan raaka-aineet ovat kotimaisia. (Isoniemi & ym. 2006, 16 - 20.) Yleisesti voi sanoa, että lähiruoka on suomalaista, ostopaikan lähellä tuotettua ruokaa, jonka tuottaja ja valmistaja tiedetään ja ruoan alkuperä voidaan määrittää. (MTK 2012).

2.3 Perusteluja luomu- ja lähiruoan käytölle

Lähi- tai luomuruoan käyttäminen on yksinkertaisesti ympäristön säilymisen kannalta tärkeää. Lähiruoan määritelmän pohjalta ruoan alkuperä on lähellä sen ostopaikkaa, jolloin tuotteen tai raaka-aineen kuljetusmatkat lyhenevät. Näin ollen oletettavasti fossiilisten polttoaineiden käyttö vähenee ja päästöjen väheneminen voi olla jopa 80 prosenttia. (MTK 2012.) Ammattikeittiöissä lähellä tuotettu ruoka helpottaa raaka-aineiden varastointia, koska ravintolat voivat tilata tuotteita ja raaka-aineita pieniäkin myyntieriä. Pakkausmateriaaleja voidaan kierrättää.

Lähiruokatuotetuilla elintarvikkeilla on paljon hyviä terveysvaikutuksia, koska tuotteet ovat tuoreita ja eikä niissä yleisesti käytetä lisäaineita. Kun tuotteen alkuperä tunnetaan, myös tieto tuotteen sisällöstä on helpompi selvittää ja tiedetään, mitä syömme. Lähellä tuotetut raaka-aineet ja elintarvikkeet lisäävät työllisyyttä ja tukevat paikallisia yrittäjiä, jolloin muuttoliike pienenee. Samalla alueelliset ruokaperinteet säilyvät ja pysyvät kuluttajien tietoisuudessa. Tämä myös vähentää eristäytyneisyyttä maaseutujen ja kaupunkien välillä. (MTK 2012.)

3. RUOKALISTASUUNNITTELU

3.1 Yleistä ruokalistasuunnittelusta

Ruokapalveluja tuottavien ammattikeittiöiden liikeidean mukaisen toiminnan toteuttaminen jaetaan prosesseihin. Karkeasti sanottuna ruokapalvelun tuottaminen on tuote ja siihen liittyvä palvelu. Tämän ruokapalvelutoiminnan rakentaa ruokatuotannon ja asiakaspalvelun prosessit ja erinäiset tukiprosessit, joista saadaan valmiit tuotepaketit. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 17)

Ruokatuotantoprosessiin kuuluu viisi pääprosessia, joista ensimmäinen on toiminnan suunnittelu. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat yrityksen liikeidea ja lähtökohdat, millaista tuotetta halutaan tarjota kuluttajille. Ammattikeittiön tuote, ruoka-annos tai ruokalista, lähtevät muodostumaan ensin suunnittelulla. Muut prosessit ovat ruokatuotevalikoiman hallinta, ruokatuotannon toteutuksen suunnittelu, ruokatuotannon toteutus ja seuranta. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 19.)

Ruokatuotevalikoiman hallintaan kuuluvat ruokalistasuunnittelu, tuotekehitys, tavarantoimittajien kilpailutus ja raaka-aineiden hallinta (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 19, 22). Työssäni keskityn ainoastaan ruokalistasuunnitteluun.

Ruokalistasuunnittelu on ravintolatoiminnan yksi keskeisimmistä prosesseista. Ruokalista kertoo kuluttajille ravintolan liikeideasta ja myös luo mielipiteen houkuttavuudesta. Ruokalistaa suunniteltaessa on eri vaiheita. Ensimmäin luodaan runkoruokalista, jossa suunnittelu keskittyy pääraaka-aineen tai ruokalajityypin mukaan. Tämän jälkeen suunnitellaan pääraaka-aineisiin sopivat lisäkkeet, jotka tukevat annosta. Ateriakokonaisuuden luominen tapahtuu runkoruokalistaa käyttäen. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 22.)

Suurkeittiöiden ja ravintoloiden ruokalistasuunnittelu on toteutukseltaan erilainen. Ravintoloissa käytetään useita ruokalistoja, joita myydään samanaikaisesti. Suurkeittiöiden, kuten erilaisten lounasravintoloiden ruokalistan pohjana ovat runkoruokalistat, joissa käy ilmi pääraaka-aineiden ja ruokalajityyppien vaihtelut. Niiden pohjalta on helppo muokata ruokalistoja, esimerkiksi jos raaka-aineiden saatavuudessa on ongelmia. Listat suunnitellaan viikoiksi eteenpäin ja yleensä käytetään kiertävää ruokalistaa. Ruokalajit eivät toistu kierron aikana, jolloin saadaan vaihtelua ja monipuolisuutta aterioihin ja raaka-aineiden käyttöön. Kierron pituus

vaihtelee, mutta tavallisin kierron pituus on kuusi viikkoa. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 23.)

Ravintoloissa à la carte -listoilla ruokalajit jaetaan ryhmiin; alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Näistä asiakas tilaa yksittäisen annoksen tai ateriakokonaisuuden. Listat eivät vaihdu niin usein kuin suurkeittiöillä. Listan vaihtuminen riippuu ravintolan liikeideasta, mutta yleensä 1-4 kertaa vuodessa. Ravintoloissa otetaan myös huomioon lounasasiakkaat, jolloin heille on suunniteltu erillinen lounaslista tai suositukset à la carte -listalta muutama vaihtoehto päivän annokseksi. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 23.)

Tarkastelen henkilöstöravintolan kannalta itsepalvelulinjastosta tapahtuvaa lounasruokailua ja ruokalistasuunnittelua, koska tämä tukee enemmän tutkimukseni lounaslistaa. Otan listasuunnittelun huomioon ainoastaan pääruoan osalta.

Lounasaika henkilöstöravintolassa ajoittuu klo 10.30 – 13.00 väliselle ajalle. Ateria koostuu yleensä alkuruoasta/lisäkesalaatista, pääruoasta, jälkiruoasta ja aterian yhteydessä tarjottavasta leivästä ja juomasta. Lounasruokailu tapahtuu tavallisesti itsepalvelulinjastosta valitsemalla sopiva ateriakokonaisuus tai à la carte -listalta tilattavasta lounasvaihtoehdosta.

Lounasruokalistaa suunniteltaessa on otettava huomioon asiakkaat, kenelle lounasta tehdään ja mikä on liikeidea ja strategiat. On tärkeää, että ruoka on ravitsevaa ja monipuolista, koska lounas on iso osa päivittäistä ravintoaineiden saantia. (Taskinen 2007, 26 – 27.)

Henkilöstöravintolassa itsepalvelulinjastosta tarjoiltaessa tulee ottaa huomioon ruokien valmistamisen helppous ja toimivuus valmistettaessa suuria määriä ruokaa lämpösäilytykseen (Taskinen 2007, 27). Raaka-aineet tulee olla mahdollisimman yksinkertaisia, mutta kuitenkin niitä tulee käyttää monipuolisesti ravitsemussuositusten mukaisesti. Raaka-aineet eivät saisi toistua eri ruokalajeissa. Itsepalvelulinjastosta ravitsemussuositusten mukainen lautasmalli ei välttämättä toteudu, koska asiakas pääsee itse valitsemaan, mitä ottaa lautaselleen ja miten paljon. Tällöin suunnitteluvaiheessa tulee ottaa huomioon annoskokojen mahdolliset vaihtelut (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 26 - 27).

Lounaslistalla tulee ottaa huomioon erityisruokavaliot, kuten kasvisruokavalio, laktoosittomat ja gluteenittomat vaihtoehdot. Nämä ovat ehkä yleisimmät

erityisruokavaliot. Lounaslistaa suunnitellessani otin huomioon perusruoan lisäksi kasvisvaihtoehdon. Kaikki ruoat ovat laktoosittomia.

3.2 Opinnäytetyössä käytetty lounaslista

Opinnäytetyössä käytetty lounaslista on suunniteltu kuvitteelliselle henkilöstöravintolalle. Reseptit on laskettu 10 henkilön mukaan, jotta ne olisi helppo muuttaa suuremmalle ruokailijamäärälle.

Olen suunnitellut opinnäytetyötä varten lounaslistan viidelle arkipäivälle. Lounas tarjoillaan linjastosta. Lounaaseen sisältyy kaksi vaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka. Kaikki reseptit ovat laktoosittomia. Liitteessä yksi on ruokien valmistusohjeet. Alla on esiteltynä yhteenvedona suunnitellut ruoat.

	peruslounas	kasvisruoka
1. päivä	broilerikiusaus	kasviskiusaus
2. päivä	kermanen kalakeitto	juures-papukeitto
3. päivä	lindströminpihvit	sieni-selleripihvit
4. päivä	stroganoff, keitetyjä perunoita	kasvisborssi
5. päivä	broilerinrintaa tomaattikastikkeessa, täysjyväriisiä	kasvismakaronilaatikko

Kuvio 1. Opinnäytetyön lounaslista

4. VERTAILUA LUOMU- JA LÄHIRUOKALOUNAAN JA TAVANOMAISEN LOUNAAN KUSTANNUKSISTA JA TARJOILU/MYYNTIHINNOISTA

Jotta pääsin vertailemaan luomu- ja lähiruokalounaan ja tavanomaisen lounaan kustannuksia, tein jokaiselle lounaslistan ruoalle annoskortin. Näistä annoskorteista käy ilmi, mitä raaka-aineita käytettiin, kuinka paljon ja mikä oli niiden ostohinta. Annoskortit ovat ravintoloissa korvaamaton apu ruoka-annosten ja raaka-ainekustannusten seurannassa ja myyntihinnan määrittelyssä. Valmistusmäärien suunnittelu, raaka-aineiden hankinta ja ruoanvalmistus onnistuvat joustavammin hyvin rakennettujen annoskorttien pohjalta. Annoskorttien avulla ruokien valmistus tulisi onnistua joka kerralla samalla tavalla, joten ruokien maut, ulkonäkö, annoskoot ja lämpötilat pysyvät vakioina. Tällöin asiakas saa tasalaatuisia tuotteita ja palvelulupaus toteutuu. (Saarela, Hyvönen, Määttä, Von Wright 2010, 348.)

Niiden tietojen perusteella laskin jokaiselle raaka-aineelle käyttöhinnan ja raaka-ainekustannukset ottaen huomioon mahdolliset painohäviöt raaka-aineiden käsittelystä. Annoskorteista käy ilmi myös raaka-ainekustannukset 10 henkilölle, mutta olen huomionut vertailussa raaka-ainekustannukset yhden annoksen mukaan. Raaka-aineiden painohäviötiedot löytyvät Ruokapalvelut työnä -teokseta. (Lampi, Laurila, Pekkala 2009, 172.)

Käytin jokaisen annoskortin (liite 2) kustannuslaskelmissa samaa kateprosenttia 75, jotta jokaisessa on sama lähtökohta. Myyntikatteen määrittelyssä on huomioitava asiakasmäärä, ruoanvalmistukseen menevä työ ja muut kustannukset joita valmistus vaatii (Selander & Valli 2007, 80). Opinnäytetyön lounaslistan suunnittelussa en ole ottanut huomioon ruokien valmistamiseen meneviä työkustannuksia, laitteita, työhön kuluvaa aikaa tai asiakasmääriä. Tällöin jokaisella annoskortilla voi olla sama kateprosentti, jonka avulla olen laskenut suuntaa antavat ainekustannukset ja myyntihinnat. Käytin myyntihinnan laskemisessa arvonlisäveroprosenttia 13.

Raaka-aineiden ostohinnat sain annoskortteihin pääsääntöisesti Heinon toimitustukun tuoteluettelosta 1/2011 ja Heinon tukun tuoretuoteluettelosta (Tukkupojat 2012). Näistä ovat peräisin tavanomaisen lounasruoan raaka-ainehinnat ja osa luomu- ja lähiruokatuoretuotehinnoista. Luomu- ja lähiruokahintoihin sain täydennystä suoraan kyseisten raaka-aineiden tuottajilta ja jälleenmyyjiltä. Löysin luomu- ja lähiruokatuottajia Aitojamakuja.fi -sivuston hakupalvelua käyttämällä. Listasin muutamia toimittajia, joilta sain hintatietoja.

Maatila Olavi Hiltunen: peruna, sipuli, porkkana

Tuoreverkko Oy: palsternakka, punajuuri ja keräkaali

Laitilanmäen luomumyymälä: luomukana, naudan jauheliha, naudan paisti, kananmunat, kauraleseet ja vehnä jauhot

Kuopion kalatuote: kotimainen kirjolohi ja Norjan merilohi

Luomu- ja lähiruokaraaka-ainehintojen hankinta oli haasteellista verrattuna tavanomaisten raaka-ainehintojen saamiseen. Otin yhteyttä useisiin yrittäjiin, mutta ei ollut kovin helppoa saada hintatietoja, koska osa tuottajista ja jälleenmyyjistä oli lopettanut joidenkin tuotteiden valmistamisen tai sillä hetkellä ei ollut kaikkia tuotteita saatavilla. Osa syynä voi olla tuotevalikoiman supistaminen kysynnän mukaan.

Käytin luomu- ja lähiruokavaihtoehtojen annoskorteissa ja hintatietojen laskemisessa niitä luomu- ja lähiruoka raaka-ainehintoja, mitkä olivat saatavilla. Niiden joiden luomu- ja lähiruokaraaka-aineita en löytänyt tai ei ollut saatavilla, käytin samoja ostohintoja mitä tavanomaisen lounaan laskemisessa, kuten esimerkiksi maitotuotteiden ja joidenkin kasvisten ja viljatuotteiden hintoja.

En ole ottanut huomioon laskelmissa mausteiden tai yrttien hintoja, koska en kokenut näiden olevan olennaisia tutkimuksen kannalta. Joten keskityin pelkästään pääraaka-aineiden käyttöön lounasruokailussa.

Liitteessä kaksi on esitetty kaikkien lounaslistan ruokien hinnat ja raaka-ainekustannukset. Alla oleva taulukko on yhteenveto liitteen kaksi luvuista.

Taulukko 1. Vertailu luomu/lähiuonan ja peruslounasruoan kustannuksista ja myyntihinnoista yhtä annosta kohden

	raaka- ainekustannukset	raaka- ainekustannukset	myyntihinta	myyntihinta
	peruslounas	luomu/lähiuoka	peruslounas	luomu/lähiuoka
broilekiusaus	0,79	1,46	3,56	6,62
kasvikiusaus	0,33	0,54	1,49	2,43
kermanen kalakeitto	1,20	1,33	5,49	6,01
juures-papukeitto	0,72	0,77	3,24	3,48
lindströminpihvit	0,82	1,92	3,73	8,70
sieni-selleripihvit	0,41	0,47	1,85	2,11
stroganoff, keitettyjä perunoita	1,20	3,82	5,44	17,26
kasvis borssi	0,72	0,75	3,24	3,40
broilerinrintaa tomaattikastikkeess a, täysjyväriisiä	1,51	2,37	6,84	10,71
kasvismakaronilaati kko	0,43	0,53	1,93	2,40

Tarkastelen ensin taulukon tietoja raaka-ainekustannuksien kannalta. Peruslounaan tavanomaisien vaihtoehtojen raaka-ainekustannukset pyörivät 0,70 – 1,50 euron välillä ja luomu- ja lähiuoka vaihtoehdon 1,30 – 4 euron välillä. Luomu- ja lähiuoka näyttäisi kustantavan reippaasti yli puolet enemmän, kuin tavanomaiset raaka-aineet. Kermaisen lohikeiton kohdalla ei kuitenkaan näin ole. Kotimaisen kirjolohen ja Norjan merilohen kilohinta ei juuri tällä hetkellä eroa toisistaan kuin 0,10 euroa. Kuopion kalatuotteen edustajan kertoman mukaan tulee ottaa huomioon, että kalan hinta vaihtelee kysynnän ja saatavuuden mukaan. Luomubroilerin ostohinta on yli puolet kalliimpi kuin perustukkuhintaishalla broilerilla, samoin naudan jauhelihallalla. Naudan paistin hinta ylittää tavanomaisen ostohinnan reippaasti, yli neljän kertaisena. Tämän syy on se, että sain naudanlihan luomu- ja lähiuokatietoja ainoastaan Hereford-lajikkeeseen mukaan.

Kasvisruokavaihtoehtoissa ei ollut niin suuria eroja raaka-ainekustannuksissa. Peruslounaan kustannukset ovat 0,30 – 0,80 euron ja luomu- ja lähiuoka 0,50 – 0,80 euron välillä. Kummatkin vaihtoehdot pysyvät alle euron. Kasviksia saa halvemmalla

kuin esimerkiksi lihatuotteita, oli sitten kyseessä luomu- tai peruskasvatusmenetelmä. Tämä saattaa johtua EU:n lainsäädännön asettamista direktiiveistä, joiden takia eläinten luomukriteerien mukainen kasvattaminen luultavasti vaatii kasvattajilta enemmän kustannuksia. (vrt. liite 1 ja liite 2)

Seuraavaksi vertailen myyntihintoja tavanomaisten lounasvaihtoehtojen välillä. Broilerikiusauksen ja broilerinrintaa tomaattikastikkeessa luomu- ja lähiruokahinnat nostavat myyntihintaa aivan liikaa lounasruoaksi. Broilerikiusauksen luomuhinta voisi vielä olla siedettävä ottaen huomioon, kun myyntihintaan lisätään muut lisäkkeet, kuten juomat; leivät ja levitteet ja salaatti. Riippuen näiden lisäkkeiden hinnoista. Kermaisen kalakeiton kohdalla kummankin myyntihinnat eivät juuri eroa, ainoastaan noin 0,50 euroa. Luomu- ja lähiruokahinnoilla tämän keiton toteuttaminen ei olisi liian kallis.

Lindströminpihissä luomu- ja lähiruokavaihtoehto on puolet kalliimpi, jonka aiheuttaa luomunaudanjauhelihan Hereford -karjarotu. Stroganoffin kohdalla myös myyntihinnan ongelmaksi tekee naudan paistin korkea ostohinta. Tässä tapauksessa Hereford ei ole hyvä lounaslistalla, jos halutaan pitää myyntihinta henkilöstölounasravintolan tasolla.

Kasvisruoissa kasviskiusaus on kummallakin vaihtoehdolla samanhintainen ja olisi mahdollinen toteuttaa, vaikka luomu- ja lähiruokavaihtoehdon hinta onkin puolet kalliimpi, kuin tavanomainen. Juures-papukeitto vaihtoehtojen välillä ei ole suuria eroja. Tähän kuitenkin vaikuttaa se, että en ole käyttänyt luomupapujen raaka-ainehintoja vaan samaa hintaa kuin tavanomaisen keiton hinnoittelussa. Oletan kuitenkin, että luomupavut olisivat tavanomaista kalliimpia, jolloin tämä tieto ei ole luotettava.

Sieni-selleripihvien kohdalla on sama ongelma, koska käytin samaa hintaa sienien kohdalla, huonosta luomuraaka-ainehintojen saannista johtuen. Kuitenkin myyntihintoja tarkasteltaessa, hinnat eivät ole liian suuria tavanomaisen- kuin luomu- ja lähiruokavaihtoehdon kohdalla. Kasvismakaronilaatikoiden välillä ero ei ole suuri, alle 0,50 euroa. Muutenkin myyntihinnat ovat kohtuulliset lounasruokailuun. Reseptissä on vain peruskasviksia, joiden raaka-ainehinnat eivät ole luomu- ja lähiruokana eikä tavanomaisena vaihtoehtona kalliita.

Kyllä luomu- ja lähiruoka ovat kalliimpia, sen huomaa jo suuntaa antavasta lounaslistasta, vaikka se ei ole täysin luotettava. Varsinkin hintaeron huomaa liha, kala ja siipikarjan kohdalla, kun tarkastellaan luomu- ja lähiruokaa. Näissäkin on varmasti paljon muitakin raaka-ainevaihtoehtoja.

5. POHDINTA

Luomu- ja lähiruoka aiheena on mielenkiintoinen ja monipuolinen nyt varsinkin, kun aihe on ollut paljon esillä mediassa ja näin myös ravintoloiden ruokalistoilla ja päässyt kuluttajien tietoisuuteen. Ihmiset ovatkin ryhtyneet vaalimaan luomu- ja lähiruokaa, joka näkyy kysynnän ja tarjonnan lisääntymisellä.

Kuitenkin tarjonnalla on omat vaikeutensa. Luomu- ja lähiruokan saannin helppous ei ole vielä itsestään selvää. Vai onko? On ollut paljon erilaisia hankkeita, joiden kautta on pyritty saamaan luomu- ja lähiruokatuottajia esille ja paremmin tavoitettaviksi. Nämä hankkeet, kuten esimerkiksi EkoCentrian portaat luomuun – hanke ja Aitojamakuja – hanke ovat tuoneet lisätietoa luomu- ja lähiruokasta kuluttajille, kun ammattikeittiöillekin. Kuitenkin opinnäytetyötä varten hankkimien luomu- ja lähiruokaraaka-aineiden löytäminen ei ollut helppoa ja enkä löytänyt päivitettyä tietoa. Myös huomasin, että oli paljon helpompaa löytää raaka-aineita Etelä-Suomen alueelta, kuin Itä-Suomesta. Erilaiset tukkuyritykset jälleenmyyvät luomu- ja lähituotteita, mutta osasta jää epäselväksi, kuka tuottaja on. Ilmoitetaan vain, että tuote on luomua tai lähituottajan kasvattamaa. Olisiko syytä tässä asiassa tarkentaa ja oikeasti tuoda esille pienetkin luomu- ja lähiruokan tuottajat, jotta hekin voisivat ylläpitää tuotevalikoimaansa.

Onko luomu- ja lähiruoka kallista oikeasti? Onhan se, mutta kuitenkin, esimerkiksi kasvien ja vihannesten kohdalla ero ei ole kovin suuri. Suurimman hintaeron tekee liha- ja siipikarja ja kananmunat. Kuitenkin luomu- ja lähiruokaa voi käyttää myös lounaalla ja potentiaalinen vaihtoehto varsinkin kasvisruokailussa. Tietenkin sopivien hinta-laatu – suhteen omaavia luomu- tai lähiruokaraaka-aineiden löytäminen vaatii hieman aikaa, mutta kyllä niitä löytyy.

Seuraava vaihe olisi tähän työhön laaditun lounaslista toteuttaminen käytännössä ja annoskorttien päivitys, jotta saataisiin todellinen myyntihinta tuotteille. Näin tutkimus voitaisiin sijoittaa ja toteuttaa oikeassa henkilöstöravintolassa. Asiakastyytyväisyystutkimus olisi hyvä lisä tuomaan lounasruokailijoiden näkemyksiä kysymykseen, onko luomu- ja lähiruoka hinta-laadultaan kannattavaa ja onko se heidän mielestä kallista. Siinä olisikin jo toiselle valmistuvalla restonomille työtä ja pohdittavaa.

LÄHTEET

Isoniemi, M., Mäkelä, J., Arvola, A., Forsman-Hugg, S., Lampila, P., Paananen, J., & Roininen, K. 2006.

Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 1:2006. Edita. Helsinki.

Mononen, T, ja Silvasti T. 2006.

Ruokakysymys. Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Gaudeamus. Helsinki 2006.

MTK 2012

Verkkodokumentti. Luettu 8.2.2012.

Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto

www.mtk.fi/maatalous/ruoka/lahiruoka/fi_FI/

www.mtk.fi/maatalous/ruoka/lahiruoka/fi_FI/miksi_lahiruokaa/

Lampi, R., Laurila, A., Pekkala, M-L. 2009

Ruokapalvelut työnä.

WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki

4. uudistettu painos. 2009.

Luomu.fi/tietopankki 2010

Verkkodokumentti. Julkaistu 20.2.2012. Luettu 22.2.2012.

Hinnan ei tarvitse olla este luomuannokselle. Elisa Niemi.

www.luomu.fi/tietopankki/hinnan-ei-tarvitse-olla-este-luomuannokselle/.

Portaat luomuun 2010.

Verkkodokumentti. Luettu 8.2.2012.

www.portaatluomuun.fi/mita_luomu_on

Saarela, A – M., Hyvönen, P. , Määttä, S. ja von Wright, A. 2010

Elintarvikeprosessit.

3. uudistettu painos.

Savonia-ammattikorkeakoulu. Kuopio.

Selander 2012

Verkkodokumentti. Luettu 23.2.2012.

Lounaslistan suunnittelussa käytetyt raaka-ainehinnat.

<http://webd.savonia-amk.fi/home/saselka/>

<http://webd.savonia-amk.fi/home/saselka/lataukset/raaka-ainehinnasto%202012%20ht.pdf>

Selander, K. Valli, V. 2007

Hinnoittelu ja kannattavuus, matkailu- ja ravitsemisalalla

WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.

1. painos, 2007.

Taskinen, T. 2007

Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit.

A: Tutkimuksia ja raportteja – Research Reports

Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkeli.

Yle uutiset 2012

Verkkodokumentti. Luettu 10.2.2012.

Yle Alueuutiset Oulu ”Luomulla on vielä matkaa isoksi hitiksi”.

http://yle.fi/uutiset/luomulla_on_vielä_matkaa_isoksi_hitiksi/3235030. Julkaistu 7.2.2012.

VIIKON LUOMU- JA LÄHIRUOKALOUNASLISTA

Ruokalistaa suunnitellessani olen käyttänyt useampia lähteitä, jotka ilmenevät jokaisen reseptin alussa. Olen käyttänyt valmiita reseptejä, mutta joihinkin olen tehnyt pieniä muutoksia. Lämpötilat riippuvat uunien tehoista.

1. päivä

Broilerikiusaus

10 hlö (300-500g) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali Kiusaukset, Kinkkukiusaus ohje)

perunaa	2,5 kg tai esikypsytettyjä suikaleita
broileria	0,700 kg
sipulia	0,250 kg
valkopippuria	0,05%
suolaa	0,5%
kermaa	0,750 l (2,5-3 dl kilolle perunaa)

Kuori perunat, suikaloi, huuho, valuta ja kuivaa. Kuullota hienonnetut sipulit ja ruskista suikaloitu broileri. Sekoita suikaloidut perunat, kuulotetut sipulit ja boilerisuikaleet ja kaada uunivuokiin. Kypsennetään uunissa 220 astetta noin 10 – 15 minuuttia ja sen jälkeen lisätään kuuma kerma ja jasketaan lämpöä 160 asteeseen. Kypsennystä jatketaan noin 20 – 30 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä ja kerma sopivasti saostunut. Monitoimiuunissa ensin höyrypaisto 5 – 10 minuuttia ja kerman lisäyksen jälkeen kuivapaistoa, kunnes perunat ovat kypsiä.

Kasviskiusaus

10 hlö (300-500g annos, joista kasviksien osuus 250-350g) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali kiusaukset, Kasviskiusaus ohje)

perunaa	1 kg
porkkanaa	0,500 kg
purjoa	0,200 kg
sipulia	0,200 kg
selleriä	0,050 kg
palsternakkaa	0,050 kg
0,6%	suolaa
0,03%	valkopippuria
	muskottipähkinää
	rakunaa ja persiljaa
kermaa	0,5 l

Kuori perunat ja muut juurekset, suikaloi, huuhto, valuta ja kuivaa. Kuullota hienonnetut sipulit pannussa. Sekoita kaikki kasvissuikleet ja kuullotetut sipulit ja kokoa voideltuun uunivuokaan. Jos haluaa niin pintaan voi ripotella juustoraastetta. Kypsennetään uunissa 225 astetta noin 10 – 15 minuuttia ja sen jälkeen lisätään kuuma kerma ja lasketaan lämpöä. Kypsennystä jatketaan noin 20 – 30 minuuttia, kunnes perunat ja muut juurekset ovat kypsiä ja kerma sopivasti saostunut. Monitoimiuunissa ensin höyrypaisto 5 – 10 minuuttia ja kerman lisäyksen jälkeen kuivapaistoa, kunnes perunat ja muut juurekset ovat kypsiä.

2. päivä

Kermanen kalakeitto

10 hlö (340g/annos) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali kalaruoat, Savolainen kalakeitto ohje)

kalaliemi	1,5 l	
peruna (kuorittu)	0,750 kg	
sipulia	0,200 kg	
valkopippuri kokonainen	0,003 kg	
maustepippuri kokonainen	0,002 kg	
lohta	0,750 kg	
suolaa	0,005 kg	(liemen suolaisuus, kokonaismäärä 0,7 – 0,8% koko määrästä)
ruohosipulia	0,020 kg	
tilliä	0,020 kg	
kermaa	0,2 l	

Keitä peruna- ja sipulilohkot kalaliemessä pippureiden kanssa ja lohialat omassa liemessä kypsiksi. Yhdistä kalapalat keittopohjaan ja lisää kuuma kerma ja yrtit. Tarkista maku ja mausta lisää tarvittaessa.

Juures-papukeitto

10 hlö (300g annos) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali, Kasvisruokia (Kasviskeitot- ja pataruoat)
punajuuri-papukeitto ohje)

öljyä	0,05 l
punajuuria	0,300 kg
porkkanaa	0,200 kg
palsternakkaa	0,070 kg
selleriä	0,070 kg
sipulia	0,200 kg
kaalia	0,300 kg
kasvislientä	2 l
valkopippuri kokonainen	1 tl
valkosipulin kynttä	2 – 3 (0,030 kg)
sitruunamehua	0,05 l
balsamiviinietikkaa	0,025 l
timjamia	
valkoisia papuja	0,200 kg

(suolaa tarvittaessa, ottaen huomioon kasvisliemen suolan)

Kuori ja leikkaa kasvikset suikaleiksi ja kuullota öljyssä. Lisää kasvisliemi ja mausteet ja jatka kasvien hauduttamista kypsiksi. Keitä jo valmiiksi liotetut pavut erillisessä vedessä ja lisää keitoon; myös sitruunamehu, balsamiviinietikka ja timjami. Kiehauta nopeasti ja maista.

3. päivä

Lindströminpihvit

10 hlö (140g annos/2 pihviä) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali, Jauheliharuoat, Lindströminpihvit ohje)

Jauhelihaa	1 kg
vaaleaa leipää	0,100 kg
lihaliementä	0,100 l
kananmunia	0,165 kg (kananmuna 55 g painoa käyttäen, 3 kpl)
sipulia	0,150 kg
maustekurkku kuutio	0,150 kg
säilykepunajuuri kuutio	0,150 kg
kapriksia	0,030 kg
suolaa	0,8 %
valkopippuria	0,05 %

Leikkaa vaalea leipä kuutioiksi ja lisää lihaliemeen turpoamaan. Lisää kaikki muut aineet yleiskoneeseen ja sekoita tasaiseksi massaksi. Paista pieni testipala, jotta suolan määrän voi tarkistaa. Muotoile massasta pihvejä (1 pihvi 100-120 g) ja paista.

Sieni-selleripihvit

10 hlö (160g annos/2 pihviä) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali, kasvisruokia, sieni-selleripihvit ohje)

selleriä raasteena	0,300 kg
sieniä	0,300 kg
sipulia	0,150 kg
keitettyä perunaa	0,300 kg
kauraleseitä	0,200 l
kasvislientä	0,200 l
soijajauhoja	0,150 l
paprikajauhetta	0,005 kg
suolaa	0,5 %
seesaminsiemeniä	0,100 kg
kirveliä	
persiljaa	

Hauduta hienoksi leikattuja sieniä ja sipulia öljyssä. Soseuta keitetyt perunat ja sekoita kaikki ainekset keskenään paitsi seesaminsiemenet. Maista ja mausta lisää tarvittaessa. Muotoile 80 g painavia pihvejä ja kasta pinnat siemenissä. Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.

4. päivä

Stroganoff

10 hlö (200-220g annos) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali, Liharuokia, Stroganoff ohje)

naudan paistia suikaleina	1 kg
öljyä	paistamiseen
sipulia	0,150 kg
tomaattisoseetta	0,050 kg
suolaa	0,5 %
valkopippuria	0,05 %
lihalientä	0,700 l
vehnä jauhoja	0,03 kg
smetanaa	0,150 l
suolakurkkua	0,150 kg
peruna (keitetty)	1,5 kg

Ruskista paistisuikaleet öljyssä kuumalla pannulla tai uunissa uunipannulla. Siirrä lihat uunivuokaan ja lisää tomaattisoseeseen kanssa paistetut sipulit ja sose vuokaan. Kaada joukkoon lihaliemi, lisää mauteet ja anna lihojen hautua uunissa kypsiksi. Suurusta tarvittaessa nestesuurusteella (kypsennä jauhot). Lisää lopuksi smetana ja suolakurkut kuutioina ja maista. Lisäksi vielä keitetyt perunat 0,150 kg/ruokailija.

Kasvis Borssi

10 hlö (350 g annos) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali; liemet, keitot, kastikkeet; Borssi ohje)

öljyä	0,05 l
punajuuria	0,450 kg
kaalia	0,250 kg
porkkanaa	0,200 kg
sipulia	0,100 kg
purjoa	0,075 kg
selleriä	0,050 kg
palternakkaa	0,050 kg
kasvislientä	2 l
valkopippuria kokonainen	0,005 kg
laakerinlehtiä	3 kpl
valkosipulinkynsiä	3 kpl (n. 0,015 kg)
timjamia	
etikkaa	0,015 l
sitruunamehua	0,025 l
smetanaa	

Suikaloi kuoritut kasvikset ja freesaa kattilassa. Lisää etikka, kasvisliemi ja mauteet. Keitä hetken aikaa. Lisää yrtit, valkosipuli ja sitruunamehua ja jatka hauduttamalla kasvikset kypsiksi. Maista ja mausta tarvittaessa suolalla. Tarjoillaan smetanan kanssa.

5. päivä

Paistettua broilerinrintaa tomaattikastikkeessa

10 hlö (150g kanaa/annos, noin 1 dl kastiketta/annos) (Sinikka Määttä, kurssimateriaali
Broileriruokia, tomaattikastike ohje)

öljyä	0,03 l
sipulia	0,200 kg
herkkusieniä	0,200 kg
valkosipulia	0,015 kg
tomaattisosetta	0,050 kg
tomaattimurskaa	0,400 kg
kanaliemä	0,200 l
valkoviiniä	0,100 l
sitruunamehua	0,050 l

(kokonais suola% 0,5, ottaen huomioon kanaliemen suolan)

mustapippuria

basilikkaa

persiljaa

broilerin rintaa	1,5 kg
------------------	--------

Leikkaa sipulit suikaleiksi ja kuullota öljyssä sienien ja valkosipulin kanssa. Lisää joukkoon tomaattisose ja viini, kiehauta. Lisää tomaattimurska, kanaliemi ja mausteet ja anna hautua. Tarkista maut ja lisää jos on tarvetta.

Lisäkkeeksi keitettyä täysjyväriisiä (keitettyä 0,100 kg/ruokailija)

Kasvismakaronilaatikko

10 hlö (250g annos) (Sinikka Määttä kurssimateriaali, Kasvisruokia, kasvismakaronilaatikko)

tummaa makaronia	0,500 kg
porkkanaa	0,300 kg
selleriä	0,100 kg
purjoa	0,250 kg
palsternakkaa	0,100 kg
keitettyjä soiijapapuja	0,200 kg
suolaa	0,5 %
valkopippuria	0,05 %
timjamia	
persiljaa	
maitoa	1 l
kananmunia	0,165 kg (3 kpl)

Suikaloi kasvikset ja keitä makaroni, kuullota kasviksia öljyssä. Sekoita makaronit ja kasvikset voideltuun uunivuokaan ja lisää maustettu munamaito seos. Paista 170 asteessa kunnes munamaito on hyytynyt kokonaan.

Annos:		Stroganoff, keitetyt perunat									
Ainehinta / ann:		1,20	Myyntih:		5,44	Ainehinta:		3,82	Myyntih:		17,26
Kate%:		75,0	Kate € :		3,61	Kate%:		75,0	Kate €:		11,46
Tukkuhinnat						Luomu/lähiruoka hinnat					
Ostopaino	PH %	Käyttöpaino	Raaka-aine	Ostohinta	Käyttöhintä	Ainehinta	Ostohinta	Käyttöhintä	Ainehinta		
1,250	20	1,000	naudan paistikuutio	6,48	8,10	8,10	26,00	32,50	32,50		
0,167	10	0,150	sipuli	0,38	0,42	0,06	1,85	2,06	0,31		
0,050	0	0,050	tomaattisose	1,70	1,70	0,09	1,70	1,70	0,09		
0,700	0	0,700	lihaliemi	2,40	2,40	1,68	2,40	2,40	1,68		
0,030	0	0,030	vehnä jauho	0,44	0,44	0,01	0,94	0,94	0,03		
0,150	0	0,150	smetana	7,80	7,80	1,17	7,80	7,80	1,17		
0,150	0	0,150	suolakurkku	1,12	1,12	0,17	1,12	1,12	0,17		
0,000	0	0,000	suola 0,5%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000	valkopippuri 0,05%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
1,875	20	1,500	peruna	0,40	0,50	0,75	1,20	1,50	2,25		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Yht	3,730			Yht	12,03		Yht	38,19		
Annoskoko:		0,373	Annosmäärä:		10						
Verollinen MH		5,44	113 %	Verollinen MH		17,26	113 %				
- alv		0,63	13 %	- alv		1,99	13 %				
Veroton MH		4,81	100 %	Veroton MH		15,28	100 %				
- ainekulut(veroton)		1,20	25,0 %	- ainekulut(veroton)		3,82	25,0 %				
Myyntikate		3,61	75,0 %	Myyntikate		11,46	75,0 %				

Annos:		Kasvismakaronilaatikko								
Ainehinta / ann:	0,43	Myyntih:	1,93	Ainehinta:	0,53	Myyntih:	2,40			
Kate%:	75,0	Kate € :	1,28	Kate%:	75,0	Kate €:	1,59			
				Tukkuhinnat			Luomu/lähiruoka hinnat			
Ostopaino	PH %	Käyttöpaino	Raaka-aine	Ostohinta	Käyttöhint	Ainehinta	Ostohinta	Käyttöhint	Ainehinta	
0,500	0	0,500	tumma makaroni (keitetty)	0,96	0,96	0,48	0,96	0,96	0,48	
0,375	20	0,300	porkkana	0,56	0,70	0,21	1,77	2,21	0,66	
0,125	20	0,100	selleri	0,69	0,86	0,09	0,80	1,00	0,10	
0,333	25	0,250	purjo	1,18	1,57	0,39	1,40	1,87	0,47	
0,133	25	0,100	palstemakka	1,83	2,44	0,24	1,60	2,13	0,21	
0,200	0	0,200	keitettyjä papuja (valko)	3,98	3,98	0,80	3,98	3,98	0,80	
0,000	0	0,000	suola 0,5%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000	valkopippuri 0,05%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000	timjami	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000	persilja	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
1,000	0	1,000	maito laktoositon	1,76	1,76	1,76	1,76	1,76	1,76	
0,185	11	0,165	kananmuna	1,60	1,80	0,30	4,50	5,06	0,83	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0,000	0	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Yht	2,615			Yht	4,27		Yht	5,31	
Annoskoko:	0,262	Annosmäärä:	10							
Verollinen MH	✓ 1,93	113 %		Verollinen MH	✓ 2,40	113 %				
- alv	0,22	13 %		- alv	0,28	13 %				
Veroton MH	1,71	100 %		Veroton MH	2,13	100 %				
- ainekulut(veroton)	✓ 0,43	25,0 %		- ainekulut(veroton)	✓ 0,53	25,0 %				
Myyntikate	1,28	75,0 %		Myyntikate	1,59	75,0 %				

www.savonia.fi

