

Opinnäytetyö (AMK)

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Restonomi

2012

Tuula Alapalosaari

RUOKALISTASUUNNITTELUN KEHITTÄMINEN RIKOSSEURAAMUS- LAITOKSEN RUOKAHUOLLOSSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma | Suuntautumisvaihtoehdon nimi

Opinnäytetyön valmistumisajankohta | Sivumäärä 64

Ohjaaja Annika Karpelin

Tuula Alapalosaari

RUOKALISTASUUNNITTELUN KEHITTÄMINEN RIKOSSEURAAMUSLAITOKSEN RUOKAHUOLLOSSA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Rikosseuraamuslaitoksen ruokahuollon ruokalistasuunnittelua asiakaslähtöisemmäksi. Rikosseuraamuslaitoksen ruokahuolto tarkoittaa vankiloissa toteutettavaa ruokahuoltoa. Asiakaslähtöisemmällä ruokalistasuunnittelulla ruokahuollon hävikkiä voitaisiin vähentää.

Työssä selvitetään rikosseuraamuslaitoksen ruokahuoltoa määrittävät tekijät, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, kuvataan ruokalistasuunnitteluprosessi ja pohditaan ruokahuollon asiakaslähtöisyyttä. Työn empiirinen tutkimus toteutettiin Webropol kyselytutkimuksena. Kysely lähetettiin vankiloiden keittiömestareille ja heidän sijaisilleen. Kyselyn tarkoituksena oli tuoda esille keittiöhenkilökunnan hiljaista tietoa asiakasrajapinnasta asiakaslähtöisen ruokalistan suunnittelua varten. Kyselyn avulla saatiin tietoa myös keittiöiden esimiesten halusta osallistua ruokalistasuunnitteluun. Lisäksi esimiehillä oli mahdollisuus kertoa omia kehittämiskehdotuksiaan ruokalistasuunnitteluun liittyvissä asioissa.

Kyselyssä tutkittiin useiden erilaisten ruokien menekkiä vankien keskuudessa. Kyselyn tulosten perusteella perinteisillä jauheliha-, liha- ja makkararuuilla on hyvä menekki vankiloissa. Vähiten menekkiä on maksa- kasvis- ja kalaruuilla. Keittiöiden esimiehillä on käytännönläheisiä ruokalistasuunnitteluun liittyviä kehittämiskehdotuksia. Ruokalistasuunnitteluun osallistumiseen heillä ei ollut kovinkaan paljon kiinnostusta.

ASIASANAT:

Ruokahuolto, asiakaslähtöisyys, menekki, kehittäminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme | Hospitality Management

Completion year of the thesis | Total number of pages 64

Annika Karppelin

Tuula Alapalosaari

DEVELOPING MENU PLANNING IN FOOD SUPPLY OF THE DEPARTMENT OF CRIMINAL SANCTIONS

The aim of the present bachelor's thesis is to develop Department of Criminal Sanctions food supply menu planning more customer-oriented. Department of Criminal Sanctions food supply means food supply which is implemented in prisons. With more customer-oriented menu planning it is possible to reduce the loss of food supply.

The thesis defines Department of Criminal Sanctions food supply determining factors, National Nutrition Council Finnish Nutrition Recommendations 2005 it describes the menu planning process and discusses the level of customer-oriented in food supply.

The qualitative research of the thesis was executed with Webropol survey. The survey was sent to prisons kitchen supervisors and to their deputies. The purpose of the survey was to bring up tacit knowledge from the customer interface for customer-oriented menu planning. The survey yielded information on the kitchen supervisor's willingness to participate in the menu planning. Kitchen supervisors had also opportunity to tell their own development ideas for menu planning.

The survey studied a number of different types of food consumption among prisoners. Based on the survey results traditional minced meat-, meat- and sausage dishes have best consumption among prisoners. The least eaten dishes in prisons are made from liver, vegetables and fish. Kitchens supervisors have a number of practical suggestions to improve the menu planning, but they are not particularly interested in to taking part of menu planning.

KEYWORDS:

Food supply, customer-oriented, consumption, development

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET (TAI SANASTO)	6
1 JOHDANTO	7
2 RUOKAHUOLTOA MÄÄRITTÄVÄT TEKIJÄT	8
2.1. Ruokahuollon toteutus	9
2.2. Ruokatalouden toiminnan seuranta	11
2.3. Erityisruokavalioiden huomioiminen	12
2.4. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaiset ravitsemussuositukset 2005	16
3 RUOKALISTASUUNNITTELU	21
4 KYSELY KEITTIÖMESTAREILLE	32
4.1 Kyselyn tulokset	33
4.2. Kehittämisehdotukset	40
LOPPUPOHDINTA	44
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Ruokalistat 3.9.2012–3.3.2013
Liite 2. Kyselylomake

KUVIOT

Kuvio 1, Ruokalistasuunnitteluprosessi **27**

TAULUKOT

Taulukko 1, Viiden viikon ruokalistarunko **21**

Taulukko 1, Risen tuottaman ruokahuollon kustannukset vuonna 2011 **26**

KÄYTETYT LYHENTEET (TAI SANASTO)

Rise	Rikosseuraamuslaitos
VRN	Valtion ravitsemusneuvottelukunta

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Rikosseuraamuslaitoksen ruokalistasuunnittelua asiakaslähtoisemmäksi ja sitä kautta vähentää ruokahuollon hävikkiä. Opinnäytetyö sisältää ruokalistoihin liittyvän kyselyn vankiloiden keittiömestareille ja heidän sijaisilleen. Kyselyn tarkoituksena on tuoda esille keittiöhenkilökunnan hiljaista tietoa asiakasrajapinnasta asiakaslähtöisen ruokalistan suunnittelua varten.

Rikosseuraamuslaitos (Rikosseuraamuslaitos, a) myöhemmin Rise, on oikeusministeriön alaisuudessa toimiva vankeusrangaistusten ja yhdyskuntaseuraamusten täytäntöönpanoviranomainen. Risen ruokahuolto tarkoittaa vankiloissa toteutettavaa ruokahuoltoa. Vankeuslaki, tutkintavankeuslaki ja Risen ruokahuollon järjestämisen periaatteet määräävät ja ohjaavat vangin päivittäistä ruokailua. Vankiloiden ruokalistat suunnittelee tarkastuspäällikkö Riitta-Leena Salovaara Risen keskushallintoyksikössä, yhteistyössä vankiloiden keittiömestareista koostuvan ruokalistaryhmän kanssa. Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan vankien ravinnontarpeen tyydyttäminen päivittäin sekä pidemmällä aikavälillä keskimäärin, ruoan tuotannon ja tarjoilun hygieenisuus, ruoan maittavuus, käytettävissä olevat määrärahat sekä laitosturvallisuuden asettamat vaatimukset. Tämä opinnäytetyö sisältää ruokalistasuunnitteluun liittyvän kyselyn, jonka avulla saatiin tietoa asiakasrajapinnasta asiakaslähtöisen ruokalistan suunnittelua varten. Kyselyn avulla saatiin tietoa myös keittiömestareiden ja heidän sijaisensa halukkuudesta osallistua ruokalistasuunnitteluun sekä heidän ruokalistasuunnitteluun liittyviä kehittämissuhteita.

2 RUOKAHUOLTOA MÄÄRITTÄVÄT TEKIJÄT

Vankiloissa tapahtuva ruokailu on vankeuslain ja tutkintavankeuslain alainen. Risen ruokahuollon tehtävänä on järjestää vangeille terveellinen, monipuolinen ja riittävä ravinnon saanti vankilassa olon aikana. Risen ruokahuollon järjestämisen periaatteet on säädetty vankeinhoitoa ja kriminaalihuoltoa koskeissa määräyksissä ja ohjeissa. Vankeuslaki, tutkintavankeuslaki ja Risen ruokahuollon järjestämisen periaatteet määräävät ja ohjaavat vangin päivittäistä ruokailua.

Risen määräyksen (Rikosseuraamuslaitos, b) 17.3.2011 Dnro 7/004/2011 mukaan, vankeuslain 7 luvun 5 §:ssä ja tutkintavankeuslain 3 luvun 4 §:ssä säädetään vankien ruokahuollon ja ruokavalioiden järjestämisestä. Risen määräyksen toimivalta perustuu vankeuslain 7 luvun 8 §:ään ja tutkintavankeuslaki 3 luvun 10 §:ään. Määräys koskee Risen itse tuottamaa ruokahuoltoa sekä ostopalveluna hankittua ruokahuoltoa. Määräyksen ovat allekirjoittaneet Risen pääjohtaja Esa Vesterbacka ja tarkastuspäällikkö Riitta-Leena Salovaara.

Määräyksen mukaan, vangeille tarjotaan vankiloissa arkisin neljä ateriaa: aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala. Muina kuin varsinaisina työpäivinä (lauantai, sunnuntai, ja arkipyhäpäivät), vangeille tarjotaan aamiainen ja yhdistetty lounas päivällinen, sekä iltapala. Vankien ruokailuajat tulee järjestää siten, että päivällä ruokailujen väliset ajat ovat tasaiset, eikä iltapalan ja aamupalan välinen aika ole yli 12 tuntia.

Määräyksessä on määritelty Risen ruokahuollon järjestämisen periaatteet. Periaatteiden mukaan, ruokahuollon suunnittelussa ja toteuttamisessa otetaan huomioon vankien ravinnontarpeen tyydyttäminen päivittäin sekä pidemmällä aikavälillä keskimäärin. Lisäksi huomioidaan ruoan tuotannon ja tarjoilun hygieenisuus, ruoan maittavuus, käytettävissä olevat määrärahat sekä laitosturvallisuuden asettamat vaatimukset. Vuonna 2012 ruokalistojen energia ja suojaravintoainemäärät noudattavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 julkaistuja suosituksia. Ruokahuollossa kiinnitetään huomiota myös siihen, että

vankien ruokailutottumuksia ohjataan terveelliseen ja taloudelliseen suuntaan. Vankilan henkilökunnalle järjestetään ruokailumahdollisuus laitosruokailun yhteydessä, henkilökunnalle tarjotaan samat ateriat kuin vangeille.

2.1. Ruokahuollon toteutus

Ruokalista

Ruokalistat ja ruoanvalmistusohjeet suunnittelee tarkastuspäällikkö Riitta-Leena Salovaara Risen keskushallintoyksikössä, yhteistyössä vankiloiden keittiöemestareista koostuvan ruokalistaryhmän kanssa. Ruokalista on viiden viikon mittainen, kiertävä lista ja se vaihtuu kaksi kertaa vuodessa.

Risen määräyksen (Rikosseuraamuslaitos, b) mukaan, Risen keskushallintoyksikkö vahvistaa vankiloiden ruokalistan. Vankiloiden vaihtuva ja kiertävä ruokalista sisältää ruoanvalmistusohjeet listalla valmistettavana olevasta perusruokavaliosta ja erityisruokavaliosta. Juhlapäivien ateriakokonaisuudet Salovaara ilmoittaa erikseen. Toteutettavan ruokalistan energia ja suojaravintoainemäärät noudattavat vuonna 2012, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2005 julkaistuja suosituksia. Ruokalistoissa vältetään toistoa. Peräkkäisten ruokalistojen pääaterioiden ruokalajeista korkeintaan 5 % saa olla samoja kuin edellisessä ruokalistassa. Kustannustasoltaan ruokalista vastaa vankiloille asetettuja ravintopäivän hintatavoitteita. Ravintopäivällä tarkoitetaan vangille päivittäin tarjottavia aterioita, aamiainen, lounas, päivällinen (tai yhdistetty lounas päivällinen) ja iltapala.

Mikäli rikosseuraamusalueella tai vankilassa noudatetaan muuta kuin Risen keskushallintoyksikön vahvistamaa ruokalistaa, tulee poikkeavasta ruokalistasta tehdä laskelmat ruokalistan ravintosisällöstä ja kustannuksista sekä ruokalajien toistuvuudesta. Ruokalistan tulee sisältää myös erityisruokavalioruokalistat. Ennen keskushallintoyksikön vahvistamasta ruokalistasta poikkeavan ruokalistan käyttöönottoa, ruokalista on lähetettävä laskelmineen Risen keskushallintoyksikköön.

Hankinnat

Julkishallinnollisen yksikön hankintoja ohjaa hankintalaki ja varojen käyttö tulee olla vastuullista, tämä asettaa vaatimuksia ja rajoitteita hankintoihin.

Risen määräyksen (Rikosseuraamuslaitos, b) mukaan, Risen ruokahuollon ruokalistan mukaisten ruokien raaka-aineet on hankittava taloudellisesti ja toiminnallisesti edullisimmalla tavalla. Hankinnat suoritetaan Risen hankintasopimusten ja valtionhallinnon yhteisten hankintasopimusten perusteella. Niistä tuotealueista, jotka ovat Risen yhteisten hankintasopimusten ulkopuolella, järjestetään tarjouskilpailu. Hankintojen tulee perustua hankintalainsäädännön mukaan järjestettyyn tarjouskilpailuun.

Ruokahuollon reunaehtoina omavalvonta ja laadun tarkkailu

Risen määräyksen (Rikosseuraamuslaitos, b) mukaan, vankilassa tulee olla ruokahuoltoa koskeva, ajan tasalla oleva elintarvikelain edellyttämä omavalvontasuunnitelma. Keittiössä keittiömestari vastaa omavalvontasuunnitelman noudattamisesta. Vankien asuinosa-astolla vastaava virkamies vastaa ruokahuollon omavalvontasuunnitelman noudattamisesta.

Elintarviketyöntekijäin tarkastukset suoritetaan vankiloissa tartuntatautilain (FINLEX a) mukaisesti jokaiselle suurtaloudessa työskentelevälle, helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsittelevälle henkilölle. Ulkomailta paluun jälkeen henkilön tulee toimittaa vankilalle salmonellatutkimuksen tulos. Kaikille keittiötyöhön tai ruoanjakelutehtäviin, myös vankien asuinosa-astoille sijoitettaville vangeille, tehdään vankilan terveydenhuoltohenkilökunnan toimesta työhöntulotarkastus. Vangeille tehdään salmonellatutkimus vankilan terveydenhuollon harkinnan mukaan.

Elintarvikelaki (FINLEX b) määrää elintarvikehuoneistossa työskentelevän henkilön elintarvikehygieenisestä osaamisesta ja osaamisen testaamisesta. Vankilan keittiöhenkilökunnan ja ruokahuollossa työskentelevän, helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsittelevän valvontahenkilökunnan on suoritettava hygieniosaamistesti. Pelkästään ruoan jakelussa työskentelevä henkilökunta ja keittiössä työskentelevät vangit voivat työskennellä ilman hygieniosaamistestin suorittamista. Ruokahuollon toiminta vankiloissa on järjestettävä niin, että vangit

työskentelevät aina hygieniaoosaamistestin suorittaneen henkilön ohjauksessa ja valvonnassa.

Vankilan ruokahuolto on järjestettävä niin, että ruokien säilytys, kuljetus- ja tarjoilu- lämpötilat ja ajat noudattavat elintarvikelainsäädäntöä. Pilaantuvia tai helposti pilaantuvia elintarvikkeita saa säilyttää keittiön ulkopuolella olevissa ruoanjakelutiloissa vain, jos jakelutiloissa on niille asianmukaiset kylmäsäilytystilat. Vankien iltapalajakelu päivällisen yhteydessä voidaan toteuttaa ainoastaan niillä vankiosastoilla, joissa vangeilla on mahdollisuus säilyttää iltapalaan sisältyvät helposti pilaantuvat elintarvikkeet jääkaapissa iltapalan nauttimisaikaan asti. Ruoan tähteet on toimitettava vankien asuinosaistoilta välittömästi ruokailun jälkeen jätetilaan tai keittiöön. Omavalvonnan avulla tapahtuvasta ruoan laadun tarkkailusta vastaa keittiömestari, tai hänen sijaisensa, tai hänen määräämänsä virkamies. Ostopalveluna järjestetyn ruokahuollon ruoan laadusta vastaa palvelun tuottaja.

Keittiöhenkilökunnalla ja keittiössä työskentelevillä vangeilla tulee olla keittiötyöhön tarkoitettu työasu, päähine ja työkengät. Keittiötyöasua ei saa käyttää keittiön ulkopuolella. Vangin työskennellessä osa-aikaisesti keittiötyössä ja ellei keittiössä ole vangille pukeutumistiloja, voidaan vangin keittiötyöasua säilyttää asuinosaistolla tähän tarkoitukseen varatussa pukukaapissa.

Uudet ja peruskorjatut ruokahuollon tilat on hyväksyttävä kunnallisella terveysviranomaisella ennen niiden käyttöönottoa. Terveysviranomaiselle on esitettävä hyväksymismenettelyn yhteydessä ruokahuollon omavalvontasuunnitelma.

2.2. Ruokatalouden toiminnan seuranta

Risen määräyksen (Rikosseuraamuslaitos, b) mukaan, ruokatalouden kustannuksia on seurattava laitospohjaisesti Risen kirjanpitojärjestelmän avulla. Vankiloissa elintarvikkeiden kulutusta on seurattava varastokirjanpidon avulla. Varastokirjanpito on toteutettava siten, että varastossa olevien elintarvikkeiden määrä on tarvittaessa selvitettävissä välittömästi. Vankien ravinnonsaannin riittävyyttä seurataan Risen keskushallintoyksikössä elintarvikekulutuksen perusteella.

Henkilöstöruokailu

Henkilökunnalle tarjotaan samat ateriat kuin vangeille sekä tarvittaessa samat erityisruokavaliot. Henkilöstöruokailu järjestetään laitosruokailun yhteydessä. Vuorotyötä tekeväälle henkilökunnalle tulee kuitenkin järjestää mahdollisuus ruokailuun työvuoron ajankohdasta riippumatta. Risen keskushallintoyksikkö vahvistaa henkilökunnan aterialta perittävän maksun. Vankilan on laskettava henkilöstöruokailun kustannukset, jos vankilassa tarjotaan henkilöstöruokailuna muuta kuin Risen vahvistaman ruokalistan mukaista ruokaa. Henkilökunnalta on perittävä vähintään aterian välittömien kustannusten ja näiden kustannusten arvonlisäveron määrä.

2.3. Erityisruokavalioiden huomioiminen

Risen määräyksen (Rikosseuraamuslaitos, b) mukaan, vangin saapuessa vankilaan tulee häneltä kysyä erityisruokavalion tarve. Erityisruokavalion valmistaminen aloitetaan vangin oman ilmoituksen perusteella. Vanki tulee kuitenkin lähettää mahdollisimman pian terveydenhoitohenkilökunnan tai vankilan johtajan vastaanotolle erityisruokavalion vahvistamista varten. Mikäli vangin erityisruokavaliota ei ole vahvistettu kahden viikon kuluttua vankilaan saapumisesta, tulee keittiöhenkilökunnan esittää erityisruokavalion valmistamisen lopettamista. Perusteettomiksi osoittautuneet erityisruokavaliot lopetetaan.

Erityisruokavalio terveydellisin perustein

Vankilan lääkäri määrää lääketieteellisistä syistä tarvittavan erityisruokavalion. Erityisruokavalion edellytyksenä on vankilan lääkärin toteama, terveydentilan häiriö, jonka lääkäri on todennut vangille tehtyjen, todennettujen tutkimusten ja vangin kuvaamien oireiden perusteella kiistatta viittaavan erityisruokavalion tarpeeseen. Ruokamieltymykset tai ruokatottumukset eivät ole erityisruokavalion peruste. Lääkäri tai sairaanhoitaja selvittää vangille hänen erityisruokavalionsa keskeiset seikat. Mikäli lääkäri on määrännyt vangille erityisruokavalion toisessa vankilassa tai edellisellä vankilakaudella, voi vankilan sairaanhoitaja jatkaa erityisruokavaliomääräystä potilasasiakirjoissa olevien tietojen perusteella. Jos myöhemmin, lääketieteellisen arvion perusteella, erityisruokavalio ei ole enää

tarpeen, se tulee lopettaa. Mikäli vanki ei noudata erityisruokavaliotaan, keittiömestari ja lääkäri neuvottelevat sen jatkamisen tarpeellisuudesta.

Risen keskushallintoyksikössä laadittuun, kaikille vankiloille yhteiseen ruokalistaan, sisältyy ruoanvalmistusohjeet ja ruokalistan liitteenä on ravintosisältölasikelma. Vankiloiden yhteiseen ruokalistaan kuuluu perusruokavaliolistan lisäksi kaksi yleisintä terveydellisin perustein määrättävää erityisruokavaliota, laktoositon ruokavalio ja diabeetikon ruokavalio. Erityisruokavaliot ovat perusruokavaliion muunnoksia ja mahdollisimman samankaltaisia kuin perusruokavalio. Ruokalistan perusruokavalio (vangeille ja henkilökunnalle) laaditaan niin, että se täyttää Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaiset ravitsemussuositukset. Terve vanki ei tarvitse ylimääräistä ravintoa, välipaloja, vitamiini- tai muita ravintovalmisteita. Vangille, jolle on myönnetty erityisruokavalio, voidaan antaa valtion kustannuksella vitamiini- tai kivennäisainevalmistetäydennystä tai erityisravintovalmisteita vain, jos siihen on selkeästi todettu lääketieteellinen syy.

Laktoosirajoitteinen ruokavalio

Laktoosi-intoleranssipotilaiden laktoosinsietokyky on yksilöllinen. Jos potilas sietää 5 – 10 g laktoosia kerrallaan silloin ruokavaliomuutokseksi riittää, että ruokajuomana käytetään vettä, mehua tai vähälaktoosista maitoa. Mikäli pienetkin määrät laktoosia aiheuttavat oireita, poistetaan myös ruoanvalmistuksesta kaikki laktoosipitoiset raaka-aineet. Niille, jotka eivät käytä vähälaktoosista tai laktoositonta maitoa ruokajuomana, annetaan kalsiumin saannin turvaamiseksi 60 g laktoositonta juustoa päivittäin. Lääkäriin, tai hänen ohjeidensa mukaan, sairaanhoitajan on annettava keittiömestarille tieto siitä, kuinka suuri ruokavaliomuutos potilaalle on tarpeen.

Insuliinihoitoisen diabeetikon ruokavalio

Diabetespotilaan ruokavaliossa hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen keskinäisten osuuksien on oltava samat kuin suomalaisessa normaaliväestölle suositellussa ruokavaliossa. Sakkaroosia saa käyttää alle 10 % energiasta. Diabeetikon normaalipainon saavuttaminen ja säilyttäminen ovat hoidossa keskeisiä seikkoja. Diabetespotilaan energiantarve ja siten myös ravinnon määrä ovat

yksilölliset, lisäksi taudin muu hoitotapa vaikuttaa aterioiden ajoitukseen. Insuliinihoitoiselle diabeetikolle annetaan välipalat ja iltapala yhtenä eränä välipalapusissa. Diabeetikko jakaa itse välipalapusin muuta hoitoa vastaavasti. Iltyypin, eli aikuistyyppin diabeetikolle välipalapus ei yleensä ole tarpeellinen. Ruokalistan yhteydessä ilmoitetaan diabeetikon lasketun ruokavalion energiamäärä ja jakautuminen eri aterioille. Tämä ruokalista tulee antaa diabeetikolle tiedoksi.

Muut erityisruokavaliot

Muiden kuin edellä mainittujen erityisruokavalioiden tarve on vankeinhoitolaitoksessa satunnainen, eikä niistä ole annettu keskitettyjä ohjeita. Jos vangilla on esimerkiksi lääkärin toteaman ruoka-aineyliherkkyys, keliakia, kihti tai jokin ruoka-aine aiheuttaa mahan ärsytystä, hänen ruokavaliostaan jätetään pois oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Pois jätetyn ruoka-aineen tilalle ei aina anneta korvaavaa tuotetta, sillä perusruokavalion mukainen ruoka sisältää niin runsaasti ravintoa, että yksittäisen ruoka-aineen pois jättäminen ei yleensä vaaranna ravinnonsaantia. Poikkeuksena tästä ovat keliakiapotilaat, heille on tarjottava gluteenitonta leipää ja puuroa. Silloin, kun vangin ruokavaliosta joudutaan jättämään pois useita ruoka-aineita, keittiömestari ja lääkäri harkitsevat yhteistyössä, tapauskohtaisesti onko hänen ruokavaliionsa tarvetta lisätä korvaavia ruoka-aineita. Harkinnassa on otettava huomioon pois jätettävien ruoka-aineiden esiintymistiheys ruokalistalla ja näiden ruoka-aineiden ravitsemuksellinen merkitys. Vangin ateriakokonaisuuden tulee kuitenkin olla kohtuullinen silloinkin, kun siitä puuttuu jokin yksittäinen ruoka-aine. Periaatteena voidaan pitää, että vangin tulee saada vähintään toinen päivän pääaterioista täydellisenä. Erikseen laadittu vähärasvainen ruokavalio ei ole yleensä tarpeen ylipainoisille tai hyperkolesterolemisisille vangeille, sillä ruokalistan mukainen perusruokavalio on vähärasvainen ja rasvan laatu on lipiditasapainon kannalta sopiva.

Erityisruokavalio uskonnollisen vakaumuksen perusteella

Erityisruokavalion myöntämisestä uskonnollisen tai muun perustellun vakaumuksen perusteella päättää vankilan johtaja. Uskonnon mukaisen erityis-

ruokavalion myöntämisen perusteeksi riittää vangin oma ilmoitus hänen harjoittamastaan uskonnosta. Vangin harjoittaman, kyseisen uskonnon piirissä yleisesti tunnetut ruokavaliovaatimukset voidaan ottaa huomioon. Vangin mahdollisia erityistoivomuksia ei voida pitää uskonnon asettamina vaatimuksina. Uskonnon mukainen erityisruokavalio on valmistettava vankilan normaaleja elintarvikkeiden hankintamenettelyjä ja -sopimuksia käyttäen. Erityisvalmisteita ei hankita vankilan kustannuksella, ellei niitä voida hankkia vankilan tavanomaisista hankintapaikoista. Ruokalistan mukaista peruseruokavaliota noudatetaan niiltä osin kuin se on mahdollista. Vankilan keittiöhenkilökunnan on pidettävä kirjanpitoa eri uskontokuntia edustaville vangeille tarjotuista peruseruokavaliosta poikkeavista aterioista. Eri uskontokuntien edustajien ruokavalion on pysyttävä vaihtelevana ja dokumentin avulla heille tarjottuja aterioita pystytään seuraamaan vankiloissa. Uskonnollisin perustein valmistettavissa erityisruokavaliossa noudatetaan mahdollisuuksien mukaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisia ravitsemussuosituksia.

Erityisruokavalio muun vakaumuksen perusteella

Erityisruokavalio muun vakaumuksen perusteella tulee olla yhteiskunnassa yleisesti tunnettu. Vakaumukseen tulee liittyä myös muihin elämänalueisiin kuin ruokailuun kuuluvia tekijöitä, eikä pelkästään ruokailuun liittyviä käsityksiä tai totuttuja tapoja, ilman laajempia perusteluja voida pitää vakaumuksena. Vakaumuksen on oltava pysyvä. Ruokamieltymykset eivät ole erityisruokavalion peruste. Vakaumus ja sen perustelut merkitään vangin rangaistusajan suunnitelmaan, eikä vakaumukseen perustuvaa erityisruokavaliota voi vaihtaa toiseksi ilman erityisen perusteltua syytä. Vakaumukseen perustuva erityisruokavalio on valmistettava vankilan normaaleja elintarvikkeiden hankintamenettelyjä ja sopimuksia käyttäen. Vakaumukseen perustuvan erityisruokavalion on oltava kustannuksiltaan sellainen, että se voidaan toteuttaa vankilalle annetun ravintopäivän hinnan puitteissa. Vankilan kustannuksella ei myöskään hankita sellaisia erityisvalmisteita, joita ei voi hankkia vankilan tavanomaisista hankintapaikoista. Risen keskushallintoyksikössä laadittuun, kaikille vankiloille yhteiseen ruokalis-

taan, sisältyy Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositusten mukainen lakto-ovovegetaarinen ruokavalio kasvisyöjiä varten.

Mikäli vanki haluaa noudattaa ruokavaliota joka on raaka-ainevalikoimaltaan erityisen rajoittunut, tai ruokavaliota, jonka mukaisia raaka-aineita vankila ei pysty normaalimenettelyin ja – kustannuksin hankkimaan, tällöin vankila ei voi vastata siitä, että ruokavalio on ravitsemuksellisesti täysipainoinen. Vankila ei hanki valtion kustannuksella vangille vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita erityisen rajoittunutta ruokavaliota täydentämään, vaan vangin on kustannettava ne itse.

2.4. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaiset ravitsemussuositukset 2005

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, myöhemmin VRN, suomalaisten ravitsemussuositustensuositusten 2005 (VRN, 2012) mukaan, ravitsemuksella on suuri merkitys monien kansanterveydellisten ongelmien synnyssä, hoidossa ja ehkäisyssä. Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. Ravitsemussuositusten tavoitteiden toteutuminen edellyttää, että energian saanti ja kulutus ovat tasapainossa. Ravintoaineiden saanti tulisi olla tasapainoista ja riittävää. Kuitupitoisten hiilihydraattien saantia pitäisi lisätä ja puhdistettujen sokereiden saantia vähentää. Kovan rasvan (tyydyttyneet ja transrasvahapot) saantia tulisi vähentää ja korvata osittain pehmeillä rasvoilla (kerta- ja monityydyttymättömät rasvahapot). Suolan eli natriumin saantia pitäisi pyrkiä vähentämään.

Energian tarve ja energian saanti

VRN:n 2005 julkaistujen suositusten (VRN, 2012) mukaan, aikuisiällä energian saannin ja kulutuksen tulisi pysyä tasapainossa normaalipainon ja terveyden ylläpitämiseksi. Energian kulutusta runsaampi energian saanti johtaa lihavuuteen ja elimistöön kertyy ylimääräistä rasvaa. Energian tarvetta vähäisempi energian saanti johtaa aikuisilla laihtumiseen, alipainoon sekä kataboliaan, jossa kudospoteiineja käytetään energian lähteenä. Kehon energiavarastot ovat suuret, joten energian saannin ja kulutuksen ei tarvitse pysyä samana lyhyellä

aikavälillä, 1–4 vrk vaan tärkeintä on tasapaino pitkän ajan kuluessa. Aikuisilla suurin osa energian kulutuksesta 60–80 % kuluu perusaineenvaihduntaan. Energian kulutuksessa liikunnan osuus on keskimäärin 15–20 %, ruoan aiheuttaman lämmöntuoton osuus on noin 10 %.

Energiaravintoaineet aikuisilla

VRN:n on julkaissut suositukset 2005 (VRN, 2012) aikuisten ja yli kaksi vuotiaiden lasten ravinnosta saatavien *rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien saannista*, joka ilmaistaan prosentteina kokonaisenergiansaannista E %.

Rasva

Rasvan osuus energiansaannista tulisi olla 25–35 % ja väestötason tavoite, jota käytetään suunnittelussa, on 30 E % rasvahapoiksi laskettuna noin 28 E %. Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen* (= kova rasva) yhteenlasketun saannin tulisi olla noin 10 E %. Cis-kertatyydyttymättömien rasvahappojen suositeltava osuus energiansaannista on 10–15 %. Monityydyttymättömien rasvahappojen suositeltu osuus ruokavaliossa on 5–10 E %, josta n-3 -rasvahappojen suositeltava osuus on 1 E %.

**Tyydyttämättömät rasvahapot ovat luonnossa useimmiten cis-muodossa. Niistä voi syntyä trans-isomeereja silloin, kun rasvoja osittain kovetetaan teollisesti. Transrasvahapot käyttäytyvät elimistössä samalla tavalla kuin tyydyttyneet rasvahapot.*

Kovien rasvojen eli tyydyttyneiden ja transrasvahappojen saantia tulisi vähentää ja kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuutta lisätä. Rasva sisältää runsaasti energiaa ja sen määrä ruokavaliossa tulisikin pitää kohtuullisena, erityisesti lihavuuden ehkäisemiseksi. Rasvan saannin suositeltava vaihteluväli on 25–35 E %. Normaalipainoisten ruokavalioon voi sisältyä rasvaa 30–35 E %, mutta kovan rasvan osuus ei saa ylittää 10 E %:a. Lihavilla ihmisillä rasvan saanti on suositeltavaa vähentää alle 30 E %. Välttämättömien rasvahappojen saannin turvaamiseksi rasvan määrää ei tulisi rajoittaa alle 25 E %:n. Rasvan määrän rajoittamisesta alle 25 E %:n ei ole lisähyötyä terveydelle.

Rasvojen laatu on tärkeää. Ravinnon rasvat kuljetetaan elimistössä lipoproteiineihin VLDL, LDL, HDL sidottuina. VLDL = lipoproteiini, joka kuljettaa veren triglyseridejä maksan ulkopuolisille kudoksille LDL= lipoproteiini, joka kuljettaa veressä kolesterolia kudoksille eli ”paha kolesteroli”. HDL= lipoproteiini, joka kuljettaa veressä kolesterolia maksaan eritettäväksi eli ”hyvä kolesteroli”.

Tyydyttyneet ja transrasvahapot ja kolesteroli lisäävät seerumin LDL kolesterolipitoisuutta. Tästä syystä on tärkeää vähentää näiden rasvahappojen määrää ravinnossa, sillä kovan rasvan vähentäminen 10 E %:iin pienentää samalla myös kolesterolin määrää ravinnossa. Kun tyydyttyneitä ja transrasvahappoja korvataan kerta- ja monityydyttymättömillä rasvahapoilla, niin seerumin LDL kolesterolipitoisuus laskee, mutta HDL pitoisuus pysyy muuttumattomana. Pelkästään rasvan kokonaismäärän vähentäminen ei siis vaikuta toivotulla tavalla seerumin lipoproteiinipitoisuuksiin, sillä se alentaa myös HDL kolesterolipitoisuutta.

Linolihappo C18:2n-64 ja alfa-linoleenihappo C18:3n-34 ovat ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja, näitä rasvahappoja elimistö ei kykene itse tuottamaan, joten niitä on saatava ruoasta. Elimistössä linolihaposta muodostuu pitkäketjuista n-6 rasvahappoa, arakidonihappoa. Alfa-linoleenihaposta muodostuu EPA:a ja DHA:a. On tärkeää, että välttämättömien rasvahappojen saanti ruoasta on tasapainossa. Välttämättömien n-6- ja n-3-rasvahappojen vähimmäistarve on 3 E % ja josta n-3-rasvahappoja on 0,5 E %. Raskaana olevien ja imettävien naisten ruokavalioon suositellaan välttämättömien rasvahappojen osuudeksi vähintään 5 E %, josta n 3-rasvahappoja tulee olla 1 E %.

Hiilihydraatit ja ravintokuitu

Hiilihydraatit jaetaan sokereihin, tärkkelykseen ja ravintokuituun. Hiilihydraattien, joihin ei ole laskettu ravintokuitua, osuudeksi suositellaan 50–60 % energiensaannista. Ruokavalion suunnittelussa käytetään väestötason tavoitetta joka on 55 E %. Ravintokuidun suositeltava saanti aikuiselle on 25–35 g päivässä, joka vastaa noin 3 g/MJ (1 MJ=1000 kj, 1 kJ = 0,24 kcal).

Puhdistettujen sokereiden saannin ei tulisi ylittää 10 E %. Puhdistettuja sokereita ovat sakkaroosi, fruktoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat kuten glukoosifruktoosisiirapit sekä muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin valmistuksen yhteydessä.

Ravintokuidulla tarkoitetaan ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja, tai niitä muistuttavia aineita. Vilja sisältää pääasiassa veteen liukenemattomia kuituja joita ovat selluloosa, hemiselluloosa ja ligniini. Marjat, hedelmät ja palkokasvit sisältävät veteen liukenevia eli geelityyviä kuituja joita ovat beetaglukaani, kasvikumit ja pektiini, erityisesti kaura sisältää beetaglukaania. Pieni osa tärkkelyksestä, resistentti tärkkelys, on imeytymätöntä.

Proteiini

Proteiinin suositeltava saanti on 10–20 E % (E % = prosentteina kokonaisenergiansaannista) ja suunnittelussa käytettävä väestötason tavoite on 15 E %. Proteiinin osuus voi olla suosituksen alarajaa pienempikin, vaarantamatta proteiinin riittävää kokonaissaantia. Silloin, kun energian saanti on hyvin vähäistä, vähemmän kuin 6,5 MJ/vrk, proteiinin saantisuositus on 15–20 E %. Normaalipainoisen ja kohtalaisesti liikkuvan proteiinin tarve on pienin määrä proteiinia, joka ylläpitää elimistön tyypitasapainoa. Proteiinin laatu määräytyy sen sisältämien aminohappojen mukaan. Eläinproteiinit sisältävät kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja ja siksi niiden laatu on hyvä, kasviproteiineista taas puuttuu aina yksi tai useampi välttämätön aminohappo. Monipuolisissa kasvisruokavalioidissa proteiinien laatu ei kuitenkaan ole ongelma, sillä erilaiset kasviproteiinit täydentävät toistensa aminohappokoostumusta. Aikuisten proteiinin saannin ei tulisi ylittää 20 E %, jotta suositukset rasvojen ja hiilihydraattien osalta toteutuisivat.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

VRN:n on julkaissut 2005 suositukset (VRN, 2012) vitamiinien ja kivennäisaineiden saanniksi. Suositusten tarkoituksena on varmistaa ravintoaineiden riittävä saanti lähes koko väestössä. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin suositukset on annettu erilaisille väestöryhmille, joita ovat lapset yli 6 kk - 9 v, miehet

10 v - yli 75v, naiset 10v - yli 75v, raskaana olevat ja imettävät. Lapset, miehet ja naiset on jaettu kuuteen eri ikäryhmään. Vitamiinien suositukset on annettu A-, D-, E -vitamiineille, Tiamiinille, Riboflaviinille, Niasiinille, B6 -vitamiinille, Folaatille sekä B12- ja C -vitamiineille. Kivennäisaineista on suositukset Kalsiumille, Fosforille, Kaliumille, Magnesiumille, Raudalle, Sinkille, Kuparille, Jodille ja Seleenille. Vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltava saanti on esitetty henkilö/päivä. Esimerkiksi 31–60 vuotiaiden naisten suositeltava C-vitamiinin saanti päivässä on 75 mg ja kalsiumin 800 mg. Vitamiini ja kivennäisaineiden suositusten lukuja on tarkoitus käyttää väestön ja ryhmien joukkoruokailusuunnittelussa, yksilöiden tarve on lähes aina pienempi.

Ruokasuola eli natrium

VRN:n 2005 julkaisemat suositukset (VRN, 2012) suolan saannista ovat seuraavat: naisten suolan saanniksi suositellaan korkeintaan 6 g/vrk ja miesten 7 g/vrk. Natriumiksi laskettuna nämä vastaavat 2,4 ja 2,8 g/vrk. Naisilla ja miehillä on erilaiset suositukset johtuen sukupuolten kokoerosta. Alentamalla suolan saanti 5–6 grammaan vuorokaudessa voidaan saavuttaa lisähyötyä terveydelle. Natriumin riittävä ja turvallinen minimisaanti on aikuisilla 1,5 g suolaksi laskettuna. Tutkimusten mukaan, kun natriumin saanti ylittää 3–4 g/vrk (joka on 7,5–10 g suolaa) lisääntyy sydän- ja verisuonitauteihin sairastuvuus ja kuolleisuus väestötasolla.

3 RUOKALISTASUUNNITTELU

Vankiloiden ruokalistat suunnittelee tarkastuspäällikkö, maatalous- metsätieteiden maisteri Riitta-Leena Salovaara Risen keskushallintoyksikössä Helsingissä. Ruokalistasuunnittelun tiedot perustuvat Salovaaran haastatteluun. Ruokalista on viiden viikon mittainen, kiertävä lista joka vaihtuu kaksi kertaa vuodessa. Ruokalista sisältää arkipäivisin neljä ateriaa aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala. Muina kuin varsinaisina työpäivinä ruokalistaan sisältyy aamiainen, yhdistetty lounas päivällinen ja iltapala. Juhlapäivien ateriakokonaisuudet Salovaara ilmoittaa erikseen. Ruokalistan energia ja suojaravintoainemäärät noudattavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2005 julkaistuja suosituksia.

Ruokalistarunko

Salovaaran mukaan (29.6.2011.) ruokalistasuunnittelun pohjana toimii hänen suunnittelemansa viiden viikon mittainen ruokalistarunko (taulukko 1).

Taulukko 2, Viiden viikon ruokalistarunko (Salovaara 2008)

VKO 1	Lounas	Päivällinen	VKO 2	Lounas	Päivällinen	VKO 3	Lounas	Päivällinen
Ma	Liha	Kala	Ma	Kala	Makkara	Ma	Jauheliha*	Kasvis
Ti	Sisäelin	Makkara	Ti	Kasvis *	Jauheliha	Ti	Kana	Sisäelin
Ke	Jauheliha	Kasvis	Ke	Makkara	Kala	Ke	Kala	Jauheliha
To	Kala	Liha	To	Liha	Sisäelin	To	Makkara	Kana
Pe	Kana	Makkara *	Pe	Jauheliha	Liha	Pe	Jauheliha	Kala
La	Jauheliha		La	Kana		La	Liha	
Su	Liha		Su	Liha		Su	Liha	
VKO 4	Lounas	Päivällinen	VKO 5	Lounas	Päivällinen			
Ma	Liha	Kala	Ma	Kala	Makkara			
Ti	Kasvis	Jauheliha	Ti	Liha	Kala			
Ke	Kana	Makkara	Ke	Jauheliha	Sisäelin			
To	Kala	Liha*	To	Makkara	kasvis			
Pe	Jauheliha	Kala	Pe	Kala*	Jauheliha			
La	Makkara		La	Kana				
Su	Liha		Su	Liha				

(Jatkuu)

(taulukko 1 jatkuu) * Talon tapaan päivä, jolloin ko. päivän ruoan resepti pääte-
tään vankilakohtaisesti.

Viiden viikon ruokalistarunkoon on suunniteltu ruokien pääraaka-aineet: liha, kala, jauheliha, makkara, sisäelin ja kasvis. Pääruokien, lounaan ja päivällisen, energialisäkkeinä käytetään keitettyä perunaa, perunasosetta, riisiä tai makaronia. Pääruokien kanssa tarjotaan aina tuorelisäke tai jälkiruoka. Salovaara lisää ruokalistaan lounaan ja päivällisen lisäksi, jokaiselle viikonpäivälle aamiaisen sekä iltapalan. Muina kuin varsinaisina työpäivinä tarjotaan aamiainen, yhdistetty lounas päivällinen, tuorelisäke, jälkiruoka ja iltapala. Juhlapäivien ateriakokonnaisuudet Salovaara ilmoittaa aina erikseen. Juhlapäivinä voidaan tarjota myös ylimääräinen iltapäiväkahvi ja kahvileipä.

Salovaaran mukaan (29.6.2011.) ruokalistarungossa on otettu huomioon pääruokien raaka-aineiden rasvan laatu. Sisäelinruoat ovat ruokalistarungossa raudan saannin vuoksi, koska muuten lihan määrä kasvaa suureksi. Kasvisruokien määrää ruokalistalla on lisätty selkeästi viime vuosina ja lisätään edelleen asteittain. Valtioneuvoston periaatepäätös huhtikuulta 2009 (MMM) velvoittaa valtion keittiöitä edistämään kestäviä valintoja julkisissa hankinnoissa ja edistämään ympäristövastuullista toimintaa julkisissa ammattikeittiöissä. Periaatepäätöksen suosituksena on tarjota vuonna 2010 kerran viikossa ja vuoteen 2015 mennessä kaksi kertaa viikossa kasvis-, luomu- tai sesonginmukaisia aterioita. Periaatepäätöksen mukaan ympäristövastuullinen toiminta saadaan parhaiten käytäntöön juuri ruokalistasuunnittelun avulla. Myös vankien ruokailutottumukset ovat muuttuneet vuosien varrella ja siksi kasvisruokia on ollut aiheellista lisätä ruokalistoihin.

Pääruokien suunnittelu

Risen ruokahuollossa on käytössä Aromi tietojärjestelmä, johon on tallennettu runsaasti erilaisten ruokien reseptejä. Reseptejä etsii ja keräilee Salovaara. Myös vankiloiden keittiöhenkilökunta tekee ehdotuksia uusiksi resepteiksi. Viisi vankilan keittiötä toimii koekeittiöinä, joissa uusia reseptejä kokeillaan käytännössä. Reseptejä saadaan myös tavarantoimittajan kautta. Uudet reseptit muo-

kataan vankiloiden ruokahuoltoon sopiviksi. Reseptit puretaan perusraaka-aineiksi. Resepteihin ei kirjoiteta valmistus raaka-aineiksi kastike- tai kiisselijauheita, koska niiden koostumukset vaihtelevat valmistajittain huomattavasti. Keittiöllä on kuitenkin mahdollisuus käyttää kiisseli- ja kastikejauheita ruoanvalmistuksessa harkintansa mukaan. Myös annoskoot ja lihan ja kalan määrä muutetaan vankiloiden ruokahuoltoon sopiviksi.

Ruokalistaa suunnitellessaan tarkastuspäällikkö Salovaara valitsee ruokalistarunkoon sopivia pääruokien reseptejä Aromi-ohjelmasta. Reseptien valinnassa kiinnitetään huomiota ruokalajien tyyppiin. Ruokalistalle tulee vaihtelevasti keitto-, laatikko-, kastike- ja kappaleruokia. Jokainen viiden viikon ruokalista on erilainen kuin aikaisemmat ruokalistat. Samat reseptit eivät saa toistua peräkkäisissä ruokalistoissa. Tämän vuoksi ruokalistojen suunnitteluvaiheessa tarkastelussa ovat toteutuneet ruokalistat kaksi vuotta taaksepäin. Poikkeuksena on hernekeitto, joka toistuu jokaisella listalla. Kevyempien ja raskaampien ruokalajien tulee olla tasapainossa. Päivittäinen kalorimäärä on tärkeä ja sen tulee olla noin 2900 kcal/päivä/hlö.

Diabeetikon ruokavalion energiamäärä on noin 2600 kcal/päivä/hlö. Annoskoko on vankilan normaalin annoskoon mukainen, perunan määrä aterialla on 300g. Silloin, kun diabeetikon tarvitsema energiamäärä on pienempi kuin 2600 kcal, pienennetään annoskokoja ja, jos energiantarve on suurempi, lisätään aterioille ja välipalapussiin leipätuotteita. Diabeetikon välipalapussin sisältö on määriteltynä diabeetikon ruokavaliolistan yhteydessä. Välipalapussin energiamäärä on 650–800 kcal ja sen tulee sisältää n. 150g leipää esim. tummaa leipää tai sämpylää ja sunnuntaina kahvileipä, margariinia n. 15g, vähärasvaista leikkelettä/makkaraa/juustoa n. 40g tai yksi kananmuna, hedelmiä 150-200g tai jälkiruoka, juureksia 75-100g ja juomana teetä (makeutusaineella) tai muuta vähän, tai ei lainkaan energiaa sisältävää juomaa. Diabeetikon päivän energiamäärä jakautuu niin, että aamiainen on 15 %, lounas 25–30%, päivällinen 25–30% ja välipalapussi on 25–30%. Diabeetikolle suunnitellussa ruokalistassa leivän määrä on merkittynä erikseen joka päivälle ja leivän määrä on ilmoitettu siivuna, ei grammoina.

Myös proteiinin ja rasvan määrä on tarkastelussa perusruokavalioruokalistan suunnitteluvaiheessa. Ruokalistan energia ja suojaravintoainemäärät noudattavat vuonna 2012, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisia ravitsemus-suosituksia 2005. Viiden viikon ruokalistarungossa on muutamia ”talon tapaan” päiviä (katso taulukko 1). Talon tapaan päivinä tarjottavan ruoan päättää keittiöhenkilökunta vankilakohtaisesti. Talon tapaan päivinä keittiöhenkilökunta saa käyttää mielikuvitusta ruokalajien valinnassa, hyödyntää mahdollisia tavarantoimittajan tarjouksia tai kokeilla uusia reseptejä. Lounaan ja päivällisen tuorelisiä ja jälkiruoat ovat osittain valmiiksi suunniteltuna ruokalistaan. Jokaiseen lounaaseen ja päivälliseen kuulu maito tai jokin muu ruokajuoma-annos 2 dl, margariinia 10g ja leipää noin 100g. Tarjolla tulee olla aina myös rasvatonta maitoa.

Ruokalistojen suunnitteluun osallistuu Salovaaran lisäksi viiden vankilan keittömestareista koostuva ruokalistaryhmä. Salovaara lähettää suunnittelemansa viiden viikon ruokalistan jokaiselle ruokalistaryhmän jäsenelle tarkasteltavaksi. Ryhmän jäsenet arvioivat suunnitelmaa ja miettivät omia muutos- ja parannusehdotuksiaan. Ruokalistaryhmä kokoontuu keskushallintoyksikköön kokoukseen kaksi kertaa vuodessa, ruokalistan vaihtuessa. Ruokalistaryhmän kokouksessa keskustellaan ruokalistan muutosehdotuksista ja päätetään listan lopullinen muoto. Lopullisen ruokalistan päivittäiset energiamäärät tarkistetaan Aromi tietojärjestelmää hyödyntäen. Energiamäärän tulee olla tasainen päivittäin. Aromi ohjelma laskee ruokalistan mukaisen perusruokavalion ravintosisällön päivää kohti. Ravintosisältölaskelmassa on tiedot energian, proteiinin, rasvan, kalsiumin, raudan, c-vitamiinin ja tiamiinin määristä sekä niiden suhteellinen vertailu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2005 julkaistuihin suosituksiin.

Ruokalistan mukana toimitetaan vankiloihin myös erityisruokavaliolistat, laktoositon ruokavalio ja diabeetikon ruokavalio ohjeistus. Erityisruokavaliot ovat perusruokavalion muunnoksia ja mahdollisimman samankaltaisia kuin perusruokavalio. Erityisruokavaliolistan lisäksi toimitetaan laktovegetaarinen ruokavaliolista.

Aamiainen ja iltapala

Salovaaran mukaan ruokalistaan lisätään pääruokien, lounaan ja päivällisen suunnittelun jälkeen, joka viikonpäivälle aamiainen sekä iltapala. Arkipäivinä aamiaiseksi tarjotaan pääsääntöisesti hiutalepuuroja ja vellejä sekä leipää, margariinia ja maitoa. Arkipäivinä aamiaiseen sisältyy lisäksi makkaraa/juustoa 1-3 kertaa viikossa sekä kasvista 1-2 kertaa viikossa. Kerran viikossa arkipäivän aamiaisella tarjotaan aamupuuron tai – vellin sijaan vaihdellen joko viiliä, jogurttia tai aamiaismuroja ja silloin tällöin viilin kanssa juomana on kaakaota. Arkipäivien iltapala vaihtelee päivittäin ja iltapalarunko sisältää leipää, margariinia ja vaihdellen jogurttia/piirakkaa/juustoa/hedelmää tai kananmunaa. Iltapala näkyy julkaistussa ruokalistassa vain tekstinä ”iltapala”, jonka sisältöä ei ole määrätty. Arkipäivien iltapalan sisältö ja jakelutapa asuinosaistoilla vaihtelee vankilakohtaisesti. Arkipäivien iltapala on otettu käyttöön 5.9.2011, koska Euroopan neuvoston kidutuksen vastainen komitea kiinnitti vankiloissa huomiota siihen, että arkipäivinä päivällisen ja aamiaisen välinen aika on liian pitkä.

Lauantain aamiaisella tarjotaan manna-/riisi- tai ohrapuuroa. Lisäksi tarjotaan leipää, margariinia, juustoa, maitoa, teetä/kahvia ja sokeria. Noin 1-2 kertaa viiden viikon aikana lauantain aamiaiseen sisältyy myös mehukeitto tai piirakka. Sunnuntain aamiainen on hieman runsaampi, aamiaisella tarjotaan manna-/riisi- tai ohrapuuroa. Lisäksi tarjotaan leipää, margariinia, leikkelettä/makkaraa, maitoa, hedelmää/mehukeittoa, kahvileipää, teetä/kahvia ja sokeria. Lauantaisin ja sunnuntaisin iltapalaksi tarjotaan leipää, margariinia, juustoa, hedelmää/vihannesta, teetä ja sokeria. Juhlapäivien aamiaiset ilmoitetaan erikseen. Juhlapäivinä aamiainen on yleensä samanlainen kuin sunnuntaipäivien aamiainen, esimerkiksi pääsisäisen pyhäpäivinä ja joulunajan pyhäpäivinä.

Ruokahuollon kustannukset

Ruokalistan hinta lasketaan Aromi tietojärjestelmän avulla ja hinnan on kustannustasoltaan vastattava vankiloille asetettuja ravintopäivän hintatavoitteita. Riisen itse tuottaman ruokahuollon kustannustiedot ovat saatavilla kokonaisu-

nessaan, lukuun ottamatta vuokratukustannuksia (taulukko 2). Hintatavoitteet asetetaan vuosittain vankiloiden keittiömestareiden kanssa. Vankilakohtaiset ruokahuollon menot ovat saatavilla kerran kuukaudessa Risen kirjanpitojärjestelmästä. Keittiömestarit hoitavat vankiloissa ruokien raaka-aineiden ja muiden päivittäistavaroiden tilaamisen keittiöihin. Keittiömestareilla on osaltaan mahdollisuus kuukausittain seurata oman yksikkönsä ruokahuollon kustannuksia ja pysyä näin ravintopäivän hintatavoitteessa.

Taulukko 3, Risen itse tuottaman ruokahuollon kustannukset vuonna 2011 (Salovaara 2012)

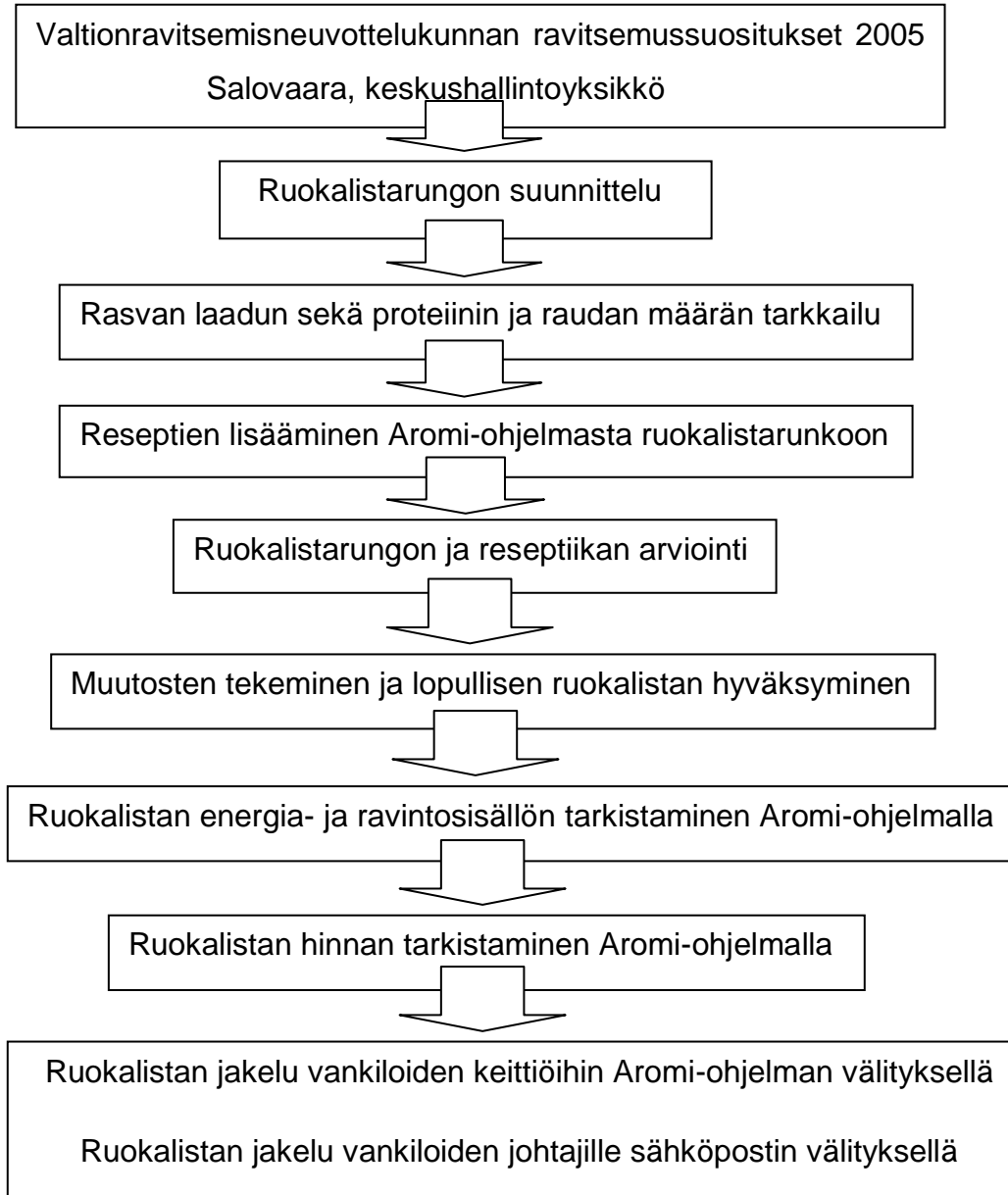
Kustannus	Yhteensä €	Ravintopäivää kohti €
Elintarvikkeet	3 220 445 €	3,24 €
Muut kustannukset	511 013 €	0,51 €
Työvoimakustannukset	4 063 091 €	4,09 €
Yhteensä	7 794 549 €	7,84 €

Muihin kustannuksiin lasketaan mm. energia, vesi, jätehuolto, työvälineet, astiat, pesuaineet ja muut kulutustuotteet. Vuokratukustannuksia ei ole otettu huomioon. Työvoimakustannuksiin lasketaan keittiöhenkilökunnan aiheuttamat työvoimakustannukset sivukuluineen sekä keittiössä työskentelevien vankien palkat ja toimintarahat. Kustannuksissa on melko suurta vaihtelua vankiloiden välillä, tähän vaikuttavat mm. vankilan koko ja ruoanjakelu järjestelmä. Vankiloissa ruoanjakelu järjestetään joko linjastoruokailuna ruokasalissa tai ruoat kuljetaan keittiöstä vankien asuinosaistoille jossa vangit ruokailevat.

Ruokalistasuunnitteluprosessi

Alla on kuvattuna ruokalistasuunnitteluprosessi kuviona (kuvio 1)

Kuvio 1, Ruokalistasuunnitteluprosessi



Ruokahuollon asiakaslähtöisyys

Asiakaslähtöisyys on asiakkaan tarpeisiin vastaamista, asiakkaan kuuntelua ja asiakkaan oman näkökulman huomioimista. Vankilaympäristössä asiakaslähtöisen toiminnan määrittäminen on hankalampaa kuin perinteisissä asiakaspalveluyrityksissä.

Vuokon (1997, 23, 25) mukaan asiakaslähtöisyys ei ole sitä, että kuunnellaan vain asiakkaan toiveita. Asiakas on otettava huomioon, mutta on otettava huomioon myös yritys itse, sen päämäärät, resurssit ja periaatteet. Asiakaslähtöisyys ei ole yksipuolista asiakkaiden tarpeiden tyydyttämistä, vaan kokonaisvaltaista asiakkaiden ja yrityksen tarpeiden huomioimista. Yrityksen on tiedettävä itsekin, mitä se haluaa ja mitä se voi olla. Organisaatiossa olisi löydettävä optimaalinen tasapaino sen tarpeiden ja asiakkaiden kuuntelun välille.

Turun vankilan johtajan Juhani Järven (28.5.2012) mukaan vanki ei ole asiakas vaan vanki, määritelmä perustuu vankeuslakiin. Vanki saapuu vankilaan vastoin tahtoaan oikeuden määräyksestä. Vanki ei voi valita vankilaa jossa hän suorittaa rangaistuksensa. Vanki ei voi vaikuttaa siihen mitä ruokaa hän syö, eikä hän maksa ruoastaan. Asiakas taas saa valita vapaaehtoisesti missä oleskelee ja mistä ostaa ruokansa tai palvelunsa. Asiakas myös maksaa itse valitsemistaan palveluista ja ruoasta.

Risen ruokahuolto perustuu lakeihin. Vankien ruokahuollon järjestämisestä säädetään vankeus- ja tutkintavankeuslaissa. Vankeuslain mukaan (FINLEX, c) ja tutkintavankeuslain mukaan, (FINLEX, d) vankien ja tutkintavankien ruokahuolto on järjestettävä niin, että he saavat terveellisen, monipuolisen ja riittävän ravinnon vankilassa ollessaan. Perusruokavaliosta poiketaan, mikäli se on perusteltua vangin terveyden, uskonnollisen tai muun perustellun vakaumuksen vuoksi.

Vankien terveellisen, monipuolisen ja riittävän ravinnon saannin takaa se, että vankiloiden ruokalistojen energia ja suojaravintoainemäärät noudattavat Valtion

ravitsemusneuvottelukunnan 2005 julkaistuja suosituksia. Vanki saa myös tarvitsemansa erityisruokavalion mukaisen ruokavalion. Vangilla on terveydenhuollon palvelut käytettävissään vankeusaikana, mikäli hänellä ilmenee ongelmia ruokavalioon liittyen. Terveellisen ruokavalion lisäksi ruokahuollossa kiinnitetään huomiota myös siihen, että vankien ruokailutottumuksia ohjataan terveelliseen ja taloudelliseen suuntaan. Risen yhteisten ruokalistojen suunnittelussa kiinnitetään huomiota siihen, että ruokalistoille tulee tarpeeksi vaihtelua. Ruokalistan mukana toimitetaan vankiloihin myös erityisruokavaliolistat, laktoositon ruokavalio ja diabeetikon ruokavalio ohjeistus. Lisäksi diabeetikon välipalapus-sin sisältö on määriteltynä diabeetikon ruokavaliolistan yhteydessä.

Vangin ei kuitenkaan tarvitse syödä hänelle tarjottua ruokaa, jos hän ei halua. Vangilla on myös mahdollisuus ostaa omilla rahoillaan joitakin elintarvikkeita vankilan kanttiinista. Vangilla on oikeus tehdä ostoksia kanttiinissa kerran viikossa. Vanki saa käyttää ostoksiinsa vankilassa työstä tai muusta toiminnasta saamansa ansiot sekä lisäksi omaa rahaansa korkeintaan 120 euroa kuukaudessa. Vankiloiden kanttiinitoiminta on Risen ruokahuollon kilpailija, sillä sieltä ostetuilla elintarvikkeilla saatetaan korvata kokonaan tai osittain, ruokahuollon tarjoama ateria tai ateriat. Kanttiiniostoksilla korvatut ateriat lisäävät ruokahuollon hävikkiä. Kanttiiniostosten vuoksi vangin ravitsemuksen taso todennäköisesti heikentyy, verrattuna Risen ruokahuollon tarjoamaan VRN:n suositusten mukaiseen ruokaan.

Vankiloiden ruokahuollolla ei ole muita kilpailijoita kuin kanttiinitoiminta. Vuokko (1997, 29) toteaa, että silloin, kun kilpailua ei ole ja on kyse asiakaskunnan välttämättä tarvitsemasta tuotteesta tai palvelusta, asiakaslähtöisyyttä ei nähdä välttämättömyytenä. Organisaation toimivuuden parantamiseen voidaan kiinnittää huomiota, mutta toimivuuden kriteerinä käytetään muita tekijöitä kuin esimerkiksi asiakkaan palvelemisen laatua. Kilpailun puuttuessa organisaatiossa ei ole paineita panostaa asioihin, jotka ovat ”menestymisen” kannalta tärkeitä. Asiakaslähtöisellä toiminnalla on kuitenkin muutakin merkitystä organisaatiolle kuin suora tulokseen vaikuttaminen. Vaikka kilpailua ei ole, kannattaa aina poh-

tia asiakaslähtöisen ajattelun ja toiminnan vaikutusta kunkin työntekijän omaan työmotivaatioon ja organisaation yhteishenkeen.

Sisäinen asiakkuus

Risen ja sen ruokahuollon toiminnassa voidaan nähdä myös sisäistä asiakkuutta. Lecklinin (2006, 80, 81) mukaan jokaisessa prosessivaiheessa, kun työn tulos luovutetaan seuraavalle käsittelijälle, muodostuu toimittaja-asiakassuhde. Kun vastaanottaja luovuttaa tiedon edelleen jalostettavaksi, on alkuperäinen vastaanottaja toimittaja ja seuraavan prosessivaiheen käsittelijä hänen sisäinen asiakkaansa.

Risen ruokahuollossa, vankiloiden ruokalistojen suunnittelija Salovaara on ruokalistojen toimittaja ja vankiloiden keittiöhenkilökunta hänen sisäisiä asiakkaitaan. Ruokalistojen suunnitteluvaiheessa ruokalistaryhmään kuuluvat keittiömestarit ovat hänen sisäisiä asiakkaitaan, joiden kanssa hän neuvottelee keittiöille toimitettavasta ruokalistasta. Keittiöhenkilökunnan sisäisiä asiakkaita ovat vangit ja vankilan henkilökunta. Vankilan henkilökuntaa on keittiöhenkilökunnan sisäisinä asiakkaina vankien asuinosastojen henkilökuntana, terveydenhuoltohenkilökuntana, henkilökunnan ruokasalissa ruokailijoina, tilaustarjoiluasiakkaina ja vankien kuntouttavan toiminnan ohjaajina.

Turun vankilassa ei ole käytössä vankien ruokasalia, vaan he ruokailevat asuinosastoillaan siihen varatussa tilassa. Ruokat kuljetetaan asuinosastoille ruoankuljetusvaunuissa ja jaetaan annoksiksi osastoilla. Keittiöhenkilökunta ei osallistu ruoanjakeluun vankiosastoilla. Asuinosastoilla ruokat annostelee ruoanjakelutehtävissä työskentelevä vanki tai osastojen vanginvarijat. Keittiöhenkilökunta ja vankien asuinosastojen henkilökunta hoitavat vankien ruokahuoltoon liittyviä asioita ja ovat tekemisissä keskenään useita kertoja päivässä, lähinnä puhelimitse. Lisäksi keittiöhenkilökunta ja terveydenhuoltohenkilökunta hoitavat vankien erityisruokavalioihin liittyviä asioita. Näistä syistä hyvä tiedonkulku eri osastojen välillä on tärkeää. Vuokon (1997, 28) mukaan yksi asiakaslähtöisyy-

den edellytyksistä on yrityksen eri osastojen tai toimintojen välinen hyvä tiedonkulku ja koordinointi.

Hyvä tiedonkulku vankiosastojen keittiön välillä on tärkeää, jotta jokainen vankiosasto saa oikean määrän aterioita niin aamiaisella, lounaalla, päivällisellä ja iltapalallakin. Vankiosastojen henkilökunta ilmoittaa keittiölle osastojen tarkan henkilömäärän, ennen kuin ruoankuljetusvaunut lähtevät keittiöstä osastoille. Keittiöhenkilökunta lähettää ruokaa osastoille osastojen ilmoittamien henkilömäärien mukaan. Keittiöhenkilökunta toimittaa myös erityisruokavaliot ja diabeetikoiden välipalapussit vankiosastoille. Terveystieteiden henkilökunta ilmoittaa keittiölle vankien erityisruokavaliot ja diabeetikot sekä merkitsee niistä tiedot vankitietojärjestelmään. Keittiöhenkilökunta ja osastojen henkilökunta voivat osaltaan tarkistaa vankien ruokavaliotiedot vankitietojärjestelmästä. Vankiosastojen henkilökunta ilmoittaa puolestaan keittiöhenkilökunnalle millä osastolla erityisruokavalion tai välipalapussin tarvitseva henkilö asuu, jotta oikea henkilö saa oikean erityisruokavalion tai välipalapussin.

Vuokon (1997, 28) mukaan asiakaslähtöisellä toiminnalla on vaikutusta myös organisaation henkilöstöön. Sen tulisi luoda työlle mielekkyys ja tarkoitus niin, että jokainen voisi nähdä oman työnsä merkityksen kokonaistuloksen kannalta. Henkilöstön työtyytyväisyydellä ja sitoutumisella voi olla merkitystä myös yrityksen tuloksellisuuteen. Ruokahuollon tuloksellisuuteen vaikuttaa, muiden syiden lisäksi, vankiosastoille valmistettujen ja lähetettyjen lämpimien ruokien, tuoreliskkeiden, jälkiruokien, ruokajuomien ja leivän hävikki. Hävikkiä syntyy, jos vankiosastoille valmistetaan ja lähetetään liian suuria määriä aterioita. Tästä näkökulmasta katsottuna, vankiosastojen henkilökunta on erityisen tärkeässä asemassa ilmoittaessaan osastojen ruokailijamääriä keittiölle. Myös erityisruokavalioihin liittyvät muutokset tulisi ilmoittaa keittiöön mahdollisimman pian, jotta turhia erityisruokavalioaterioita ei valmistettaisi.

Vuokko (1997, 28) toteaa myös, että asiakaslähtöisyydellä voi olla vaikutusta organisaation me-henkeen, kun kaikilla on yhteinen tavoite ja kaikilla on merkitystä organisaatiossa se lisää sitoutumista ja työtyytyväisyyttä. Mönkkösen ja Roosin (2010, 146, 279) mukaan ei riitä, että tekee vain työnsä, vaikka tekisi

sen hyvinkin. On ymmärrettävä myös oma roolinsa työntekijänä, työyhteisön jäsenenä, osana kokonaisuutta, yhteistä työtä ja yhteistä prosessia. Avainprosesseja ovat palvelualueiden ydintehtävät, jotka koostuvat palveluprosesseista.

4 KYSELY KEITTIÖMESTAREILLE

Opinnäytetyöni sisältää kyselyn vankiloiden keittiömestareille ja heidän sijaisilleen. Keittiömestarit työskentelevät vankiloiden keittiöissä esimiestehtävissä. Keittiömestareiden sijaiset työskentelevät erilaisissa keittiöiden suorittavan tason työtehtävissä sekä tarvittaessa toimivat keittiömestareiden sijaisina. Kyselyn tarkoituksena on tuoda esille keittiöhenkilökunnan hiljaista tietoa asiakasrajapinnasta asiakaslähtöisen ruokalistan suunnittelua varten. Lisäksi kyselyn tarkoituksena on tutkia keittiömestareiden ja heidän sijaistensa halukkuutta osallistua ruokalistasuunnitteluun ja jo valmiiden ruokalistojen muokkaamiseen. Kyselyn avulla saatiin vastaajilta myös ruokalistasuunnitteluun liittyviä kehittämisehdotuksista. Ojansalo, Moilanen ja Ritalahti (2009, 53) toteavat, että kehittämissä on tarkoitus tuottaa uutta tietoa kehittämisen tueksi. Kyselyn avulla halutaan kehittää Risen ruokalistasuunnittelua asiakaslähtöisemmäksi ja sitä kautta vähentää ruokahuollon hävikkiä.

Kyselyn kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin onko vastaaja keittiömestari vai keittiömestarin sijainen ja onko vankilassanne käytössä vankien ruokasalia. Kyselyn alkuosassa on useita erilaisten ruokien menekkiin liittyviä kysymyksiä ja se on kyselyn laajin osio. Ruokien menekkiin liittyvät kysymykset on jaoteltu ryhmiin: pääruokien raaka-aineet, energialisäkkeet, kastikeruoat, laatikkoruoat ja kiusaukset, keitot, risotot, pihvit ja ohukaiset, muut ruoat ja jälkiruoat/tuorelisäkkeet. Vastaaja arvioi ruokien menekkiä asteikolla 1-4, asteikon arvot ovat 4= erittäin hyvä 3= hyvä 2= melko huono 1= huono. Asteikkoarvioinnin lisäksi, kyselyyn vastaajalla on mahdollisuus kirjoittaa lisätietoja avoimeen kenttään jokaisen ruokaryhmän menekistä omin sanoin. Kyselyn loppuosa sisältää kysymyksiä nykyisestä reseptiikasta sekä esimiesten omasta halusta osallistua reseptien ja ruokalistojen suunnitteluun. Lisäksi kysytään esimiesten ha-

lua oman harkinnan käyttämisestä jo valmiiden ruokalistojen muokkaamiseen. Vastaajille annettiin myös mahdollisuuksia kertoa omin sanoin ajatuksiaan ruokalistaan liittyvistä asioista ja antaa kehittämissuhteita. Kysely toteutettiin anonyyminä Webropol kyselynä.

Etelä-Suomen, Länsi-Suomen, Itä- ja Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueella on yhteensä 29 vankilaa (Rikosseuraamuslaitos, c). Risen, (Salovaara, 2012) palveluksessa on keittiöhenkilökuntaa 25 vankilassa, neljässä vankilassa ruokahuolto ostetaan Fazer Food Serviceltä. Lähetin kyselyn 13.9.2012 sähköpostitse vankiloiden keittiömestareille ja heidän sijaisilleen, yhteensä 46 henkilölle. Valitsemani kyselyyn osallistuvien henkilöiden sähköpostiosoitteet perustuvat tarkastuspäällikkö Riitta-Leena Salovaaran heinäkuussa 2012 voimassa olleeseen sähköpostiosoitteistaan. Postituslistassa olevat henkilöt saavat Salovaaran lähettämät keittiömestareille ja heidän sijaisilleen osoitetut, ruokahuoltoa koskevat sähköpostit. Koska sähköpostiosoitteista on mukana myös keittiömestareiden sijaiset, voi yhdessä vankilan keittiössä olla yhdestä kolmeen henkilöä, jotka saivat lähettämäni kyselyn sähköpostiinsa. Yhdestä vankilasta kyselyyn voi vastata joko keittiömestari, hänen sijaisensa tai molemmat. Kyselyyn vastasi 15 henkilöä. Kyselyyn sai yhteensä 26 vankilan keittiötä, joista yksi hoidetaan ostopalveluna. Vankiloita on yhteensä 29, joista kolmeen ostopalveluna hoidettavaan keittiöön ei lähetetty kyselyä. Tämän perusteella kyselyn vastausprosentti on 57 %. Vastausprosentti vastaa yli puolta kyselyn saaneiden vankiloiden määrästä. Vankiloiden määrän ja vastausten määrän perusteella kyselytutkimuksen tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina.

Ojansalon, Moilasen ja Ritalahden (2009, 108) mukaan kyselytutkimus on nopea ja tehokas, koska kyselytutkimuksella voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto kysymällä suurelta määrältä ihmisiä monia kysymyksiä. Kyselyn heikkoutena pidetään sen tuottaman tiedon pinnallisuutta. Kyselyn suunnitellut ja toteuttanut osapuoli ei voi tietää, ovatko vastaajat suhtautuneet vakavasti tutkimukseen, ovatko vastausvaihtoehdot olleet vastaajien mielestä onnistuneita tai miten hyvin vastaajat ovat perehtyneet tutkittavaan asiaan.

4.1 Kyselyn tulokset

Ruokalistojen kehittämiseen liittyvään kyselyyn vastasi 15 henkilöä, joista 11 keittiömestaria ja neljä keittiömestarin sijaista. Vankien ruokasali on käytössä 11 vankilassa ja neljässä vankilassa ei ole käytössä vankien ruokasalia. Kyselytutkimuksen tulokset voidaan yleistää koskemaan vankiloiden keittiöiden keittiömestareita, sillä vastaajista 73,3 % on keittiömestareita. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 161) toteavat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä ennemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia totuus väittämiä.

Ruokien menekki

Kyselyn alkuosassa kysyttiin erilaisten ruokien menekkiin liittyviä kysymyksiä. Vastaaja arvioi ruokien menekkiä asteikolla 1-4, asteikon arvot ovat 4= erittäin hyvä 3= hyvä 2= melko huono 1= huono.

Pääruokien raaka-aineet ja energialisäkkeet

Kyselyn vastausten perusteella ruokien pääraaka-aineista paras menekki on jauhelihalla, vastausten keskiarvon ollessa 3,6. Hyvin pienellä erolla, toisena on sian-, ja naudanliha, kolmantena kinkku ja broilerinliha. Neljäntenä on makkara, jonka jälkeen kala ja kasvis. Vähiten menekkiä on maksalla, keskiarvolla 2. Energialisäkkeistä paras menekki on perunasoseella keskiarvolla 3,47. Keitetty peruna ja riisi ovat molemmat toisena ja kolmantena on makaroni. Vähiten menekkiä on keitetyillä kasviksilla keskiarvolla 2,53.

Kastikeruoat, laatikot ja kiusaukset

Kastikeruuista paras menekki on makkarakastikkeilla, vastausten keskiarvon ollessa 3,47. Toisena ovat kokolihakastikkeet ja broilerinlihastikkeet. Kolmantena kylmä kermaviilikastike ja vähiten menekkiä on kala- ja maksakastikkeilla, joista maksakastikkeella on vähiten menekkiä keskiarvolla 2. Laatikko ja kiusausruuista paras menekki on lihamakaronilaatikoilla ja lasagneilla, keskiarvolla 3,6. Toisena ovat lihaperunalaatikot ja kiusaukset. Kolmantena ovat kaalilaatikko ja makkaraperunalaatikot. Neljäntenä ovat kalamakaronilaatikot, jonka jäl-

keen kasviskiusaukset, maksalaatikko ja viimeisenä kuorrutetut kasvikset keskiarvolla 2,07.

Vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa omin sanoin lisätietoja laatikko- ja kiusausruokien sekä kastikeruokien menekeistä.

”Laatikkoruokat menevät, jos ne ovat selkeitä, sellaiset laatikot joissa on sekoitettu kaikenlaisia vihanneksia mukaan menevät huonommin, yhtä pääraaka-ainetta yhteen laatikkoon”. ”Silakkaruoat eivät mene”. ”Jos ruoassa on punajuuria tai sieniä meillä ei mene vankisalissa ollenkaan, kun taas henkilökunta syö ko. raaka-aineita hyvin”. ”Kaikki ruoka missä on kalaa tai maksaa, ei kelpaa” ”Sieniperunalaatikko kelpaa huonosti”.

Keitot ja risotot

Keitoista paras menekki on lihaperunakeitoilla ja hernekeitolla, vastausten keskiarvon ollessa molemmilla 3,6. Toisena on makkaraperunakeitto, kolmantena broilerinlihaperunakeitot ja neljäntenä lihamakaronikeitot. Seuraavina ovat kananlihamakaronikeitot, kalaperunakeitot ja kalamakaronikeitot. Vähiten menekkiä on kasviskeitoilla keskiarvolla 2,07. Risotoista paras menekki on jauheliharisotolla ja Jambalaya risotolla, joka sisältää riisin lisäksi broilerinlihaa, kinkkua ja kasviksia, molemmat keskiarvolla 3,13. Toiseksi paras menekki on nakki- risotolla ja kolmantena on tonnikalarisotto. Kasvisrisotolla on vähiten menekkiä keskiarvolla 2,07.

Pihvit, ohukaiset ja muut ruoat

Pihveistä paras menekki on erilaisilla lihapihveillä (jauheliha, kokoliha, broileri), vastausten keskiarvon ollessa 3,6. Toiseksi paras menekki on kalamurekepihveillä ja – pyöryköillä. Kolmantena ovat pinaattiohukaiset ja neljäntenä porkkanaohukaiset. Seuraavana ovat maksapihvit ja vähiten menekkiä on kasvispihveillä ja veriohukaisilla, keskiarvolla 2,47. Muut ruoat ovat uunimakkara ja makkarakupit, jukurttinen kirjolohipaistos ja uunikalat seitistä. Tähän menekki- kysymykseen oli 14 vastaajaa. Muista ruuista paras menekki on uunimakkaralla, keskiarvolla 3,57. Toiseksi paras menekki on makkarakupeilla ja kolmannek-

si jukurttisella kirjolohipaistoksella. Vähiten menekkiä on seiti uunikalalla keskiarvolla 2,71.

Vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa omin sanoin lisätietoja pihvien, ohukaisten, risottojen sekä keittojen menekeistä.

”Jos kalakeitossa on kirkasliemi, ei syödä, mutta jos se on joku maitopohjainen, tuotteen menekki on huomattavasti parempi.” *”Jos keitossa on punajuurta, ei mene kuten bortskeitto”.* *”Silloin kun listalla on jugurttinen kirjolohipaistos tai muu kuorrutettu kala, niin kalattomat meinaa, että en minä tälle kalalle ole allerginen!”* *”Linssikeitot on tosi kammoksuttuja.”* *”Kesä- ja pinaattikeittoa syö 1/3 muut hakevat vain piirakan tai munan”.* *”Menekkiin vaikuttavat ohukkaiden tai pihvien kanssa tarjolla oleva lisäke sekä onko ko. ruoka tarjolla lounaalla vai päivällisellä”.*

Jälkiruoat ja tuorelisäkkeet

Jälkiruuista ja tuorelisäkkeistä paras menekki on jäätelöllä ja rahkajälkiruuilla, vastausten keskiarvon ollessa molemmilla 3,53. Toiseksi paras menekki on marjahyveellä, joka sisältää mustikkaa, rahkaa, kermaa, maitoa ja talkkunajauhoja. Kolmanneksi paras menekki arvioitiin erilaisille suolaisille piirakoille. Neljäntenä ovat, samalla keskiarvolla kahvi ja kahvileipä, marjakiisselit ja marjariisi (sisältää marjoja, rahkaa, kermaa, riisiä). Seuraavana ovat hedelmät, marjavispipuurot, muut kiisselit (esim. kookos ja luumu). Vähiten menekkiä on muilla jälkiruokapuuroilla (esim. aprikoosi ja suklaa) ja puolukkapiimällä (sisältää puolukkaa, piimää ja tuorejuustoa), molemmat keskiarvolla 2,6.

Vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa omin sanoin lisätietoja jälkiruokien ja tuorelisäkkeiden menekeistä.

”Rahka ylivoimaisesti suosituin jälkiruoka, sitten jäätelö”. *”Hedelmiä osa haluaa, mutta valitettavan usein on näköjään kauppatavaraa”.* *”Tuorelisäkkeet ovat suosittuja, jolleivät ne sisällä porkkanaa”.* *”Rahkojen ym. ”herkkujen” jakaminen ja riittävyys vaikeaa, puuroja ei syö juuri kukaan”.* *”Rahkat, puolukkahyveet ym. paremmat jälkiruoat meinaa loppua kesken, ellei niitä annostella, nopeet syö”.*

hitaat". "Olemme joutuneet muuttamaan joitakin jälkiruokia". "Asiakkaat usein kyselevät hedelmäsalaattia jälkiruuaksi hedelmien sijaan koska heillä on huonokuntoiset hampaat". "Vangit syövät mielellään tuoreista raaka-aineista valmistettuja salaatteja, itse tehdyt leivonnaiset ja jälkiruuat ovat suosittuja".

Kyselyssä oli lopuksi kaksi ruokien menekkiin liittyvää kysymystä, joihin vastaajat vastasivat omin sanoin. Kysymykset olivat: Mitkä tai minkä ruoan jättäisit kokonaan pois ruokalistalta huonon menekin perusteella? ja Mitkä tai mikä ruoka tulisi pitää ruokalistalla hyvän menekin perusteella?

Kysymykseen, mitkä tai minkä ruoan jättäisit kokonaan pois ruokalistalta huonon menekin perusteella, vastasi 11 henkilöä. Maksakastikkeet mainittiin seitsemässä vastauksessa. Sienikeitto mainittiin kolmessa vastauksessa. Kalakas-tikkeet, linssikeitto ja sienikasvisvuoka mainittiin kahdessa vastauksessa. Lisäksi vastaajat mainitsivat erilaisia yksittäisiä ruokalajeja. Vastaajat myös kommentoivat seuraavasti: Sienet valinnaiseksi ruokien ainesosana. Yleensäkin laatikoruuat lounaalla eivät ehdi kypsyä kunnolla. Kasvislasagnen menekki vähäistä, mutta teettää paljon työtä. Bortskeitto, sienikeitto ja maksakastikkeita vähennettävä ruokalistalla.

Kysymykseen, mitkä tai mikä ruoka tulisi pitää ruokalistalla hyvän menekin perusteella, vastasi 10 henkilöä. Makkararuuat mainittiin seitsemässä vastauksessa, joiden lisäksi siskonmakkara mainittiin kaksi kertaa. Jauheliharuoat ja hernekeitto mainittiin molemmat neljä kertaa. Lasagne ja broileriruokat mainittiin molemmat kaksi kertaa. Lisäksi vastaajat mainitsivat erilaisia yksittäisiä ruokalajeja. Vastaajat myös kommentoivat seuraavasti: Selkeät ruokat, ettei kaikkea ole sekoitettu keskenään. Makkararuuat ovat jopa suosituimpia kuin lihakastikkeet. Kaikki "tavalliset ruuat" tulisi pitää listalla.

Kyselyn tulosten perusteella suosituimmiksi ruuiksi nousivat makkarakastike, jauhelihamakaronilaatikko, lasagne, lihaperunakeitto, hernekeitto, jauheliharisotto, Jambalaya risotto, erilaiset lihapihvit, uunimakkara ja energialisäkkeistä perunasose. Jälkiruuista suosituimpia ovat rahkajälkiruuat ja jäätelö.

Esimiesten kiinnostus ruokalistasuunnitteluun

Kyselyn loppuosa sisältää kysymyksiä nykyisestä reseptiikasta sekä esimiesten omasta halusta osallistua reseptien ja ruokalistojen suunnitteluun. Vastaajille annettiin mahdollisuus myös kertoa omia kehittämis ehdotuksiaan.

Haluatko vaikuttaa ruokalistojen suunnitteluun? Kysymykseen vastasi 14 henkilöä. Vastaajista kuusi henkilöä oli sitä mieltä, että he saavat vaikuttaa sopivassa määrin ruokalistasuunnitteluun. Viisi vastaajaa ei halunnut vaikuttaa lainkaan. Kolme henkilöä haluaisi vaikuttaa jonkin verran enemmän. Yksikään vastaajista ei halunnut vaikuttaa paljon enemmän ruokalistojen suunnitteluun.

Keskusteletko keittiöhenkilökunnan kanssa ruokalistojen sisällöstä / kehittämisestä? Kysymykseen vastasi 15 henkilöä. Kymmenen henkilöä vastasi keskustelewansa usein. Viisi henkilöä vastasi keskustelewansa jonkin verran.

Haluaisitko ruokalistaan enemmän "talon tapaan" päiviä? Kysymykseen vastasi 15 henkilöä. Yhdeksän vastaajaa ei halunnut enemmän talon tapaan päiviä ruokalistaan. Neljä vastaajaa halusi jossain määrin enemmän ja kaksi haluaisi enemmän talon tapaan päiviä.

Haluaisitko vaihdella ruokien järjestystä viiden viikon ruokalistassa oman harkintasi mukaan? Kysymykseen vastasi 15 henkilöä. Seitsemän vastaajaa haluaisi käyttää omaa harkintaansa jossain määrin. Kuusi vastaajaa haluaisi käyttää omaa harkintaansa. Kaksi henkilöä ei halua käyttää omaa harkintaansa ruokien järjestyksen vaihtamisessa viiden viikon ruokalistalla.

Haluaisitko toteuttaa teemapäiviä tai -viikkoja? Kysymykseen vastasi 15 henkilöä. Yhdeksän vastaajaa haluaisi toteuttaa teemapäiviä ehkä joskus. Neljä vastaajaa ei halua toteuttaa ja kaksi henkilöä haluaisi toteuttaa teemapäiviä.

Jos haluat toteuttaa teemapäiviä tai -viikkoja, niin millaisia teemapäiviä tai viikkoja haluaisit toteuttaa? Kysymykseen vastasi seitsemän henkilöä ja he vastasivat seuraavasti: Teemapäivät voisi sisällyttää valmiiksi ruokalistalle. Leipäviikko ja keittoviikko, joiden toteutus esim. lounaalla. Teemaviikot ovat aina loistavia esimerkiksi sadonkorjuuteema, kreikkalainen viikko, italialainen viikko. Teemapäiviksi ja viikoiksi ehdotettiin lisäksi sydänviikkoa, leipäviikkoa ja salaatti- ja

leipävalikoimapäiviä ja eri maakuntien arkiruokia. Lisäksi toivottiin materiaalia erilaisia teemaviikkoja varten, kuten reseptejä ja ruokasalin koristeita.

Oletko tyytyväinen nykyisiin resepteihin? Kysymykseen vastasi 15 henkilöä. Yhdeksän vastaajaa on melko tyytyväisiä. Kolme henkilöä ei ole tyytyväisiä ja kolme henkilöä on tyytyväisiä nykyisiin resepteihin.

Haluatko olla mukana reseptien kehittämisessä? Kysymykseen vastasi 14 henkilöä. Seitsemän vastaajaa ei halua olla mukana ja kolme henkilöä haluaa olla mukana reseptien kehittämisessä. Kolme vastaajaa haluaa olla jossain määrin mukana ja yksi vastaaja on jo mukana reseptien kehittämisessä.

Vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa omin sanoin ajatuksiaan ja kehittämis ehdotuksiaan liittyen resepteihin. Vastaajia oli seitsemän ja he kirjoittivat seuraavasti: Reseptit tulisi laittaa ajan tasalle, työryhmä päivittämään reseptit. Ruokaohjeita pitää päivittää ja muuttaa sopiviksi. Nesteiden ja suurusten määrät eivät ole aina paikallaan. Reseptit vanhanaikaisia. Herkkusienipataa ei syöty, kun lihaa ei mainittu ruoan nimessä. Vihannesten määrät liian suuria. Annoskoot liian suuria. Raaka-aineet vanhanaikaisia. Nykyisin käytetään pakastevihanneksia, (ei kuorita), esikypsytettyä lihaa, ei paloitella eikä ruskisteta. Sekoittavat padat on hyvä apuväline lihan kuullottamiseen. Nykyiset sekoittavat padat vähentävät merkittävästi painohävikkiä, kun ei tarvitse avalla kantta sekoittamista varten. Vispikermasta tulee kuohkeampi, kun saa jäähdytettyä kattilan ennen vispausta. Sekoittavassa kattilassa saa tehtyä sileän, tasalaatuisen murekemassan. Aromissa voisi olla valmiita leivonta ohjeita Gn-mitoituksella kuten piimäkakku, omenapiiras ja porkkanakakku. Jossakin voisi olla mittataulukko paljonko painaa esim. 1 litra sokeria, perunajauhoja tai montako desiä on kilo ruisjauhoa.

Ovatko annoskoot mielestäsi sopivia? Kysymykseen vastasi 15 henkilöä. Yhdeksän vastaajaa oli sitä mieltä, että annoskoot ovat osittain sopivia. Neljän vastaajan mielestä annoskoot ovat sopivia ja kahden henkilön mielestä ne eivät ole sopivia.

Miten muuttaisit annoskokoja, jos siihen on mielestäsi tarvetta? Kysymykseen sai vastata omin sanoin. Kysymykseen vastasi yhdeksän henkilöä seuraavasti:

Pientää. Kastikkeissa annoksessa voisi olla vähemmän kastikeosaa ja enemmän "sattumia". Joissakin ruuissa on isot annoskoot. Meillä vangit syövät ruokasalissa, joten vettä voimme ohjeista vähentää. Joissakin ohjeissa on aivan liikaa kasviksia, joissakin esim. kalkkunapihvi turhan pieni liha-annos. Pienentäisin annoskokoja, olen jo toiminut niin. Lihan määrät ovat varsinkin viikonloppuisin tosi pieniä. Jotkut ovat liian pieniä, esim. joku pihvi 130 g varsinkin viikonloppuna. Keitot 4 dl, kasvislaatikkoruuat 400g, pastaruuat 500g. Rahkat 2,5dl / 300g.

Kuvaavatko ruokalistojen ruokien nimet valmistettavaa ruokaa? Kysymykseen vastasi 15 henkilöä. 13 vastaajaa oli sitä mieltä, että ruokalistojen nimet vastasivat valmistettavaa ruokaa melko hyvin. Yhden vastaajan mielestä nimet kuvaavat hyvin valmistettavia ruokia ja yhden vastaajan mielestä kuvaavat huonosti.

Lopuksi vastaajille annettiin mahdollisuus kirjoittaa omin sanoin ajatuksiaan ja kommentteja ruokalistoista, liittyen koko kyselyyn. Vastaajia oli kuusi ja he kirjoittivat seuraavia kommentteja: Jälkiruoat pois arkipäiviltä. Ruokalistan vaihtuessa yksi henkilö hoitaisi Aromin (tietojärjestelmä) varaston ajan tasalle kaikissa keittiöissä koko ajan. Monessa paikassa keittiömestarit osallistuvat myös ruoan valmistukseen jää vähemmän aikaa istua kopissa ja päivittää esim. Aromia. Olemme vaihtaneet ruokalajien paikkaa, välillä myös "selkeyttäneet" nimiä. Koskaan ruokalista ei ole kaikkien mieleen, aina on valitusta, vaikka se olisikin hyvä, aina niitä motkottajia löytyy. Mutta on toki paljon ruokia josta saa kiitosta ja joitakin ruokalajeja odotetaan. Lounaalla ja päivällisellä voitaisiin lopettaa maidon tarjoilu, asiakkaat ovat aikuisia, tarvittava valkuaismäärä saavutetaan ruokien yhteydessä. Kyselyn voisi tehdä määrävuosin, jolloin kaikilla olisi mahdollisuus antaa oma panostus ruokalistojen suunnitteluun ja toteuttamiseen yksikössään.

4.2. Kehittämisehdotukset

Kyselyn avulla saatiin keittiömestareilta ja heidän sijaisiltaan ruokalistasuunnitteluun liittyviä kehittämisehdotuksista. Kyselyyn vastanneista 11 henkilöä työ-

kentelee vankiloissa, joissa vangit ruokailevat ruokasalissa. Vastaajista neljä henkilöä työskentelee vankiloissa, joissa ruoka lähetetään keittiöstä vankiosastoille ruoankuljetusvaunuissa. Vankiloissa, joissa vangit ruokailevat ruokasalissa, keittiöhenkilökunta näkee joka aterialla, mitä ruokaa vangit todella syövät ja mitä he eivät syö. Keittiöhenkilökunnalla on myös mahdollisuus keskustella ruokasalissa ruokailevien vankien kanssa. Vankiloissa, joissa ruoat lähetetään keittiöstä vankiosastoille, keittiöhenkilökunta voi päätellä ruokien menekkiä vankiosastoilta keittiöön lähetettyjen ruojätteiden perusteella ja keskustelemalla osastojen henkilökunnan kanssa. Kyselyyn vastanneista suurin osa työskentelee vankiloissa, joissa on käytössä ruokasali.

Kyselyyn vastanneiden mielipiteiden perusteella erilaiset maksakastikkeet voitaisiin jättää kokonaan pois ruokalistailla. Myöskään sienikeittoa ei pidettäisi ruokalistailla. Vastaavasti erilaisia makkararuokia, jauheliharuokia ja hernekeittoa tulisi edelleenkin pitää ruokalistailla. Kyselyn tulosten perusteella maksa-, kala- ja kasvisruuilla on vähiten menekkiä. Kuitenkin kalapihveillä ja – pyöryköillä on suhteellisen hyvä menekki, joten niitä on hyvä tarjota edelleenkin. Erään vastaajan mielestä maitopohjaisilla kalakeitoilla on suurempi menekki kuin kirkasliemisillä kalakeitoilla. Eräs vastaaja mainitsi, että ruokailijoista kalaallergisten määrä pienenee, kun tarjolla on kuorrutettua kalaa. Kasvisruuista pinaatti- ja porkkanaohukaisten menekki on ihan hyvä, joten niitä tulisikin edelleen pitää ruokalistailla.

Työssäni, Turun vankilan keittiössä tekemieni omien havaintojeni perusteella voin täydentää, että kasvisruuista soijakaalilaatikolla ja kasvispihveillä on suhteellisen hyvä menekki. Olen myös havainnut, että maksamurekepihveillä on hyvä menekki. Kylmä kermaviilikastike erilaisten pihvien tai pyöryköiden kanssa tarjottuna voisi, kyselyyn perustuvan hyvän menekin perusteella, toistua nykyistä useammin ruokalistailla. Olen havainnut, että jauhelihalasagnella ja lihamakaronilaatikolla on hyvä menekki, joten ne voisivatkin toistua vuorotellen jokaisella viiden viikon ruokalistalla. Yhteenvetona, kyselyn tulosten perusteella, maksakastikkeiden pitämistä ruokalistailla tulisi harkita. Lisäksi kala- ja kasvisruokien houkuttelevuutta tuli lisätä.

Kyselyn vastausten perusteella vastaajilla on melko paljon halukkuutta vaihdella ruokien järjestystä viiden viikon ruokalistassa oman harkintansa mukaan. Tämän perusteella keittiömestareille voitaisiin antaa mahdollisuus, enemmän kuin tällä hetkellä, halutessaan muokata valmiita ruokalistoja toimipisteensä tarpeiden mukaan. Vastaajilla on melko paljon kiinnostusta teemapäivien tai -viikkojen toteuttamiseen. Leivän menekkiä ei arvioitu kyselyssä, mutta vastaajien teemapäivä ja -viikko ehdotuksissa leipä nousi esille. Vastausten perusteella teemapäiviä tai -viikkoja voitaisiin toteuttaa vankiloissa jossain määrin. Erään vastaajan mielestä ne voitaisiin sisällyttää valmiiksi ruokalistaan.

Ruokien annoskokoja pidettiin osittain sopivina ja niitä haluttaisiin enimmäkseen pienentää. Kuitenkin lihan määrää resepteissä pidettiin erityisesti viikonloppuisin liian pienenä. Noin puolet kyselyyn vastanneista ei halua olla mukana reseptien kehittämisessä. Vastaajat kuitenkin kommentoivat, että reseptejä tulisi päivittää. Reseptejä ja niissä esiintyviä raaka-aineita pidettiin vanhanaikaisina. Ruokien nimet vastaavat valmistettavaa ruokaa vastaajien mielestä melko hyvin. Vastaajat kommentoivat, että he ovat ”selkiyttäneet” ruokien nimiä ja että herkkusienipataa ei syöty, koska lihaa ei mainittu ruoan nimessä. Keittiömestareille voisi antaa halutessaan vapaat kädet tarvittaessa muokata ruokien nimiä sellaisiksi, että ne vastaavat mahdollisimman hyvin valmistettavaa ruokaa.

Kyselyn vastaajat kertoivat ajatuksiaan ruokalistoista ja muista asioista avoimien kysymyksen avulla. Esille tuli muun muassa toive, että Aromi tietojärjestelmän varaston päivittäminen keskitettäisiin yhdelle henkilölle koko ruokahuollossa. Maidon jakelua lounaalla ja päivällisellä ehdotettiin lopetettavaksi sillä perusteella, että ruokailijat ovat aikuisia. Ruokien toivottiin myös olevan selkeitä niin, että monta erilaista raaka-ainetta ei sekoitettaisi samaan reseptiin. Lisäksi ehdotettiin, että vastaavanlainen kysely voitaisiin tehdä määrävuosin, jolloin kaikilla vankiloiden keittiöillä olisi mahdollisuus antaa oma panostuksensa ruokalistojen suunnitteluun ja toteuttamiseen yksikössään.

Yhteenvetona, kyselyn tulosten perusteella, vastaajilla on halukkuutta vaihdella ruokien järjestystä oman harkintansa mukaan viiden viikon ruokalistassa. Heillä on myös jonkin verran kiinnostusta teemapäivien tai –viikkojen toteuttamiseen.

Kyselyyn vastanneiden mukaan reseptejä tulisi päivittää ja annoskokoja enimmäkseen pienentää, mutta viikonloppujen ruokien lihamääriä pidettiin pieninä. Joitakin ruokien nimiä vastaajat selkiyttäisivät paremmin vastaamaan valmistettavaa ruokaa. Työssäni tekemieni omien havaintojeni perusteella olisi hyvä, jos ruokien järjestystä voitaisiin vaihdella erilaisten toimipisteiden omien tarpeiden mukaan. Perustelen tämän sillä, että käytännön työssä erilaisissa keittiöissä on otettava huomioon myös laitekapasiteetti ja henkilökunnan määrä. Olen myös havainnut, että tällä hetkellä käytössä olevia reseptejä olisi hyvä päivittää.

7 LOPPUPOHDINTA

Vankeuslaki, tutkintavankeuslaki ja Risen ruokahuollon järjestämisen periaatteet määräävät ja ohjaavat vangin päivittäistä ruokailua. Vankiloiden ruokalistat suunnittelee tarkastuspäällikkö, maatalous- metsätieteiden maisteri Riitta-Leena Salovaara Risen keskushallintoyksikössä Helsingissä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää Risen ruokahuollon ruokalistasuunnittelua asiakaslähtöisemmäksi. Työssäni toteutin kyselyn joka oli suunnattu vankiloiden keittiömestareilla ja heidän sijaisilleen. Kyselyn avulla saatiin esille keittiöhenkilökunnan hiljaista tietoa asiakasrajapinnasta asiakaslähtöisen ruokalistan suunnittelua varten. Kyselyn tulosten perusteella ruokalistalla tulisi pitää varsin perinteisiä kotiruokia. Vastaavasti maksakastikkeista ruokalistalla haluttaisiin luopua. Lisäksi kala- ja kasvisruokien houkuttelevuutta tuli lisätä. Kyselyn avulla saatiin tietoa myös keittiömestareiden heidän sijaistensa halukkuudesta osallistua ruokalistasuunnitteluun. Kyselyn tulosten perusteella vankiloiden keittiöhenkilökunta keskustelee paljon ruokalistoista. Vastaajat eivät kuitenkaan osoittaneet suurta mielenkiintoa ruokalistasuunnitteluun, reseptien kehittämiseen tai talon tapaan päivien toteuttamiseen. Kyselyyn vastaajat olivat sitä mieltä, että ruokahuollon ruokareseptejä tulisi päivittää. Risen ruokahuollon reseptien päivittämisen aloittamisesta on päätetty. Päivittäminen aloitetaan vuonna 2013 ja kaikkien reseptien läpikäynti kestää noin 2 vuotta.

Kyselyn tulosten perusteella vankiloiden keittiöhenkilökunta keskustelee paljon ruokalistoista. Uskon, että näissä keskusteluissa tulee esille sellaista arvokasta tietoa, jonka avulla voitaisiin osaltaan kehittää Risen ruokalistasuunnittelua. Keittiöhenkilökunta työskentelee asiakasrajapinnassa, joten heillä on käytännönläheinen näkemys siitä, minkälaiset ruokailutottumukset vangeilla on tänä päivänä. Tämä käytännönläheinen tieto olisi hyvä saada paremmin esille, jotta sitä voitaisiin käyttää ruokalistasuunnittelun apuna.

LÄHTEET

Finlex. a. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860583>, luettu 30.7.2012.

Finlex. b. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023>, luettu 30.7.2012.

Finlex. c. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767>, luettu 15.7.2012.

Finlex. d. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050768>, luettu 15.7.2012.

Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki. Tammi.

Järvi, Juhani. Johtaja. Keskustelu 28.5.2012. Turun vankila. Turku.

Lecklin, O. 2006. Laatu yrityksen menestystekijänä. 5. uudistettu painos. Helsinki. Talentum.

MMM.

http://mmm.multiedition.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Julkisten_ruokapalvelujen_laatuksiteerit_web.pdf, luettu 11.8.2012.

Mönkkönen, K. Roos, S. 2010. 2. painos. Työyhteisötaidot. Painettu EU:ssa.

Ojansalo, K. Moilanen, T. Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki. WSOY.

Rikosseuraamuslaitos, a. <http://www.rikosseuraamus.fi>, luettu 25.8.2012.

Rikosseuraamuslaitos, b. <http://www.rikosseuraamus.fi/19216.htm>, luettu 15.7.2012.

Rikosseuraamuslaitos, c. <http://www.rikosseuraamus.fi>, luettu 7.10.2012.

Salovaara, Riitta-Leena. Tarkastuspäällikkö. Teemahaastattelu 29.6.2011. Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö. Helsinki.

Salovaara, Riitta-Leena. Tarkastuspäällikkö. Sähköpostiviesti 15.8.2012. Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö. Helsinki.

Salovaara, Riitta-Leena. Tarkastuspäällikkö. Sähköpostiviesti 8.10.2012. Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö. Helsinki.

VRN. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>, luettu 4.9.2012.

Vuokko, P. 1997. Avaimena asiakaslähtöisyys. Helsinki. Edita.

Liite 1, Ruokalistat 3.9.2012- 3.3.2013

PERUSRUOKAVALIO 3.9.2012- 3.3.2013

VIIKKO 1

Kalenteriviikot 36, 41, 46, 51, 4 ja 9

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuro, leipä, margariini, maito	Hernekeitto, pannukakku, hillo	Tomaattinen kalakiusaus, tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Ohrahiutalevelli, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Kasvisruoka talon tapaan	Salami-perunasosevuoka, tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Jugurtti, leipä, margariini, makkara, maito	Jauhelihakastike, perunat, tuorelisäke	Kasvis-juustokeitto, piirakka	Arki-iltapala
TO	Ruishiutalepuuro, maito, leipä, margariini, makkara	Aasialainen lohi, perunasose, tuorelisäke	Lanttu-sianlihavuoka, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Vehnähiutalepuuro, maito, leipä, margariini, kasvis	Veriohukkaat, perunat, valkokastike, puolukka-survos, tuorelisäke	Broilerikiusaus, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Riisipuuro, leipä, margariini, maito, juusto, piirakka, kahvi/ tee, sokeri	Täytetty lihamureke, kastike, perunat, tuorelisäke, marjahyve		Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro, leipä, margariini, maito, hedelmä, makkara, kahvileipä, kahvi/ tee, sokeri	Porsaanleike, perunat, porkkanamuhennos, tuorelisäke, jäätelö		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 2

Kalenteriviikot 37, 42, 47, 52 ja 5

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, leipä, margariini, maito	Kalalindström, perunat, tillikastike, tuorelisäke	Makkarakasvispata, tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Mannavelli, leipä, margariini, makkara, tee, sokeri	Moussaka soijarouheesta, tuorelisäke	Jauheliha-sipulikeitto, hedelmä	Arki-iltapala
KE	Ruispuolhukkapuuro, leipä, margariini, maito, sulatejuusto	Makkarakastike, perunat, tuorelisäke	Janssonin kiusaus, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Viili ja kaakao tai murot ja maito, leipä, margariini	Juustoinen riistakeitto, mansikka-raparperi kiisseli	Jauheliha-maksakastike, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Kaurapuuro, maito, leipä, margariini, kasvis	Ruoka talon tapaan	Kaalikeitto, suklaapuuro	Arki-iltapala
LA	Ohrapuuro, mehukeitto, leipä, margariini, maito, juusto, sämpylä,	Kalkkuna-aurapihvi, riisi, juustokastike, tuorelisäke, jälkiruoka		Viikonlopun iltapala

SU	kahvi/tee, sokeri	talon tapaan		
	Riisipuuro, leipä, margariini, maito, makkara, hedelmä, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Sinappinen lihapata, perunat, tuorelisäke, luumukiisseli		Viikonlopun iltapala

VIKKO 3 Kalenteriviikot 38, 43, 48, 1 ja 6

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Vehnähiutalepuuro, leipä, margariini, maito, sulatejuusto	Jauheliha-feta-perunavuoka, tuorelisäke	Sienikeitto, raparperipuuro	Arki-iltapala
TI	Neljän viljan velli, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Kanaa intialaisittain, riisi, tuorelisäke	Ruoka talon tapaan	Arki-iltapala
KE	Jugurtti, piirakka, leipä, margariini, maito	Pispalan silakat, perunasose, tuorelisäke	Makaroni-jauhelihapata, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Ruishiutalepuuro, leipä, margariini, maito, kasvis	Jauh maksapihvi, perunasose, haudutettu sipuli, puolukkasurvos, tuorelisäke	Vaalea kalkkunakeitto, hedelmä	Arki-iltapala
PE	Kaurapuuro, maito, leipä, margariini	Kasvislasagne, tuorelisäke	Kala-kasviskeitto, kahvikiisseli	Arki-iltapala
LA	Mannapuuro, leipä, margariini, maito, juusto, piirakka, kahvi/tee, sokeri	Piparjuuriliha, perunat, keitetyt kasvikset, tuorelisäke, mangorahka		Viikonlopun iltapala
SU	Ohrapuuro, leipä, margariini, maito, leikkele, hedelmä, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Luumuporsaskääryle, perunat, tuorelisäke, marjakiisseli		Viikonlopun iltapala

VIKKO 4 Kalenteriviikot 39, 44, 49, 2 ja 7

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, leipä, margariini, maito, makkara	Ruoka talon tapaan	Kalakastike, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Vehnähiutalepuuro, maito, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Punaiset kasvispihvit, kylmä kurkkukastike, perunat, tuorelisäke	Kaalirisotto, tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Viili/jugurtti, leipä, margariini, kaakao	Jauheliha-kasviskeitto, vatkattu marjapuuro	Nakkivuoka, perunasose, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Kaurapuuro, leipä, margariini, sulatejuusto, maito	Rukiiset silakat, perunasose, tuorelisäke	Sieni-kasvisvuoka, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Ohrahiutalevelli, leipä, margariini, makkara	Vaalea kanakastike, riisi, tuorelisäke	Pekonikala, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala

LA	Riisipuuro, leipä, margariini, maito, juusto, sämpylä, kahvi/tee, sokeri	Makkarakupit, perunasose, keitetyt kasvikset, tuorelisäke, kahvi ja kahvileipä		Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro, mehukeitto, leipä, margariini, maito, makkara, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Hedelmäinen possuherkku, perunat, tuorelisäke, sitruunamousse		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 5

Kalenteriviikot 40, 45, 50, 3 ja 8

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruishiutalepuuro, leipä, margariini, maito, kasvis	Merisilakkapyörökät, perunat, tuorelisäke	Makkara-keitto, jäätelö	Arki-iltapala
TI	Mannavelli, leipä, margariini, makkara, tee, sokeri	Ruoka talon tapaan	Kebabkiusaus, tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Viili/jugurtti, leipä, margariini, makkara, maito	Sienijauhelihapihvi, kastike, perunat, tuorelisäke	Maksa-porkkanakastike, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Vehnähiutalepuuro, leipä, margariini, maito	Tomaattinen makaroni-nakkipaistos, tuorelisäke	Kasvishernekeitto, pannukakku, hillo	Arki-iltapala
PE	Orahiutalepuuro, maito, leipä, margariini	Kalakeitto, hedelmä	Jauheliha-perunasose-laatikko, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Mannapuuro, leipä, margariini, maito, juusto, piirakka, kahvi/tee, sokeri	Yrttibroileri, riisi, tuorelisäke, omenakiisseli		Viikonlopun iltapala
SU	Riisipuuro, leipä, margariini, maito, leikkele, hedelmä, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Paprikaporsas, perunat, tuorelisäke, vaniljakiisseli, hillo		Viikonlopun iltapala

Jokaiseen lounaaseen ja päivälliseen kuuluu maito tai muu ruokajuoma-annos 2 dl, margariinia 10 g sekä leipää noin 100 g. Tarjolla tulee aina olla myös rasvatonta maitoa.

Arkisin iltapala sisältää leipää ja margariinia sekä vankilan valinnan mukaan yhden tuotteen jommasta kummasta ryhmästä:

- 1) Helposti pilaantuvat: leikkele, juusto, jogurtti, viili, piirakka, kananmuna
- 2) Säilyvät tuotteet: hedelmä, vihannes, täysjyväkeksi, sämpylä

Viikonlopun iltapala sisältää leipää, margariinia, teetä ja sokeria sekä vankilan valinnan mukaan yhden tuotteen kummastakin em. ryhmästä.

Laitoskohtaisten olosuhteiden mukaan voidaan saman päivän lounaan ja päivällisen paikka vaihtaa keskenään. Ruokalajien sisällöstä ja annoskoosta saa tarvittaessa tietoja keittiöltä.

DIABEETIKON RUOKAVALIO

VIIKKO 1

Kalenteriviikot 36, 41, 46, 51, 4 ja 9

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuro, maito	Hernekeitto, pannukakku, sokeriton hillo 2 leipää, margariini	Tomaattinen kalakiusaus, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TI	Ohrahiutalevelli, kasvis, tee, makeutusaine	Kasvisruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Salami-perunasosevuoka, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Diabeetikon välipalapussi
KE	Viili, 2 viipaletta leipää, margariini, makkara	Jauhelihakastike, perunat, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Kasvis-juustokeitto, piirakka 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TO	Ruishiutalepuuro, maito, makkara	Aasialainen lohi, perunasose, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Lanttu-sianlihavuoka, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
PE	Vehnähiutalepuuro, maito, kasvis	Veriohukkaat, perunat, valkokastike, puolukka-survos, tuorelisäke	Broilerikiusaus, tuorelisäke	Diabeetikon välipalapussi
LA	Riisipuuro, maito, kahvi/ tee, makeutusaine	Täytetty lihamureke, kastike, perunat, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro, maito, kahvi/ tee, makeutusaine	Porsaanleike, perunat, porkkanamuhennos, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala

VIIKKO 2

Kalenteriviikot 37, 42, 47, 52 ja 5

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, maito	Kalalindström, perunat, tillikastike, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Makkarakasvispata, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TI	Mannavelli, makkara, tee, makeutusaine	Moussaka soijarouheesta, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Jauheliha-sipulikeitto, hedelmä 3 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
KE	Ruispuolukkapuuro, maito, sulatejuusto	Makkarakastike, perunat, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Janssonin kiusaus, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TO	Viili, 2 viipaletta leipää, margariini tai murot ja maito	Juustoinen riistakeitto, mansikka-raparperi kiisseli 1 leipä, margariini	Jauheliha-maksakastike, perunat, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Diabeetikon välipalapussi
PE	Kaurapuuro, maito, kasvis	Ruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Kaalikeitto, suklaapuuro (keinotek. makeutettu), 3 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
LA	Ohrapuuro, maito	Kalkkuna-aurapihvi,	Puuttuvaa päivällistä	Viikonlopun

	kahvi/ tee, makeutusaine	riisi, juustokastike, tuorelisäke	vastaava välipala	iltapala
SU	Riisipuuro, maito, hedelmä, kahvi/ tee, makeutusaine	Sinappinen lihapata, perunat, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala

VIIKKO 3

Kalenteriviikot 38, 43, 48, 1 ja 6

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Vehnähiutalepuuro, maito, sulatejuusto	Jauheliha-feta-perunavuoka, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Sienikeitto, raparperipuuro (keinot.makeutettu) 3 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TI	Neljän viljan velli, kasvis, tee, makeutusaine	Kanaa intialaisittain, riisi, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Ruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Diabeetikon välipalapussi
KE	Viili, piirakka, 1 leipäviipale, margariini	Pisipalan silakat, perunasose, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Makaroni-jauhelihipata, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TO	Ruishiutalepuuro, maito, kasvis	Jauhemaksapihvi, perunasose, haudutettu sipuli, puohukkasurvos, tuorelisäke	Vaalea kalkkunakeitto, hedelmä 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
PE	Kaurapuuro, maito	Kasvislasagne, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Kala-kasviskeitto, kahvikiisseli (keinot.makeut.) 3 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
LA	Mannapuuro, maito, kahvi/ tee, makeutusaine	Piparjuuriliha, perunat, keitetyt kasvikset, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala
SU	Ohrapuuro, maito, kahvi/ tee, makeutusaine	Luumuporsaskääryle, perunat, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala

VIIKKO 4

Kalenteriviikot 39, 44, 49, 2 ja 7

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, maito makkara	Ruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Kalakastike, perunat, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TI	Vehnähiutalepuuro, maito, kasvis, tee, makeutusaine	Punaiset kasvispihvit, kylmä kurkkukastike, perunat, tuorelisäke	Kaalirisotto, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
KE	Viili tai kaakao (keinot. makeutettu), 2 viipaletta leipää, margariini	Jauheliha-kasviskeitto, vatk. marjapuuro (keinot. mak.) 2 leipää, margariini	Nakkivuoka, perunasose, tuorelisäke	Diabeetikon välipalapussi
TO	Kaurapuuro, maito, sulatejuusto	Rukiiset silakat, perunasose, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Sieni-kasvisvuoka, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Diabeetikon välipalapussi

PE	Ohrahiutalevelli, makkara	Vaalea kanakastike, riisi, tuorelisäke	Pekonikala, perunat, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
LA	Riisipuuro, maito, kahvi/ tee, makeutusaine	Makkarakupit, perunasose, keitetyt kasvikset, tuorelisäke,	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro, maito, makkara, kahvi/ tee, makeutusaine	Hedelmäinen possuherkku, perunat, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala

VIIKKO 5

Kalenteriviikot 40, 45, 50, 3 ja 8

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruishiutalepuuro, maito kasvis	Merisilakkapyörökät, perunat, tuorelisäke 2 leipää, margariini	Makkarakeitto, dieettijäätelö 2 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
TI	Mannavelli, makkara, tee, makeutusaine	Ruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Kebabkiusaus, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Diabeetikon välipalapussi
KE	Viili, 2 viipaletta leipää, margariini, makkara	Sienijauhelihipihvi, kastike, perunat, tuorelisäke	Maksa-porkkanakastike, perunat, tuorelisäke	Diabeetikon välipalapussi
TO	Vehnähiutalepuuro, maito, sulatejuusto	Tomaattinen makaroni-nakkipaistos, tuorelisäke	Kasvishernekeitto, pannukakku, sokeriton hillo 3 leipää, margariini	Diabeetikon välipalapussi
PE	Ohrahiutalepuuro, maito	Kalakeitto, hedelmä 2 leipää, margariini	Jauheliha-perunasose-laatikko, tuorelisäke 1 leipä, margariini	Diabeetikon välipalapussi
LA	Mannapuuro, maito, kahvi/ tee, makeutusaine	Yrttbroileri, riisi, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala
SU	Riisipuuro, maito, hedelmä, tee/ kahvi, makeutusaine	Paprikaporsas, perunat, tuorelisäke	Puuttuvaa päivällistä vastaava välipala	Viikonlopun iltapala

Diabeetikon ruokavalio on laskettu noin 2600 kcal energiantarpeen mukaan. Energiamäärä on jaettu aterioille seuraavasti: aamupala n. 15 %, lounas 25 - 30 %, päivällinen 25 - 30 % ja välipalapussi 25 - 30 %. Ruokien ja tuorelisäkkeiden annoskoko on vankilan normaaliannostelun mukainen ja perunan määrä on 300 g aterialla. Ruokalajien sisällöstä ja annoskoosta saa tietoja keittiöltä. Aterioille on merkitty leivän määrä. Mikäli diabeetikon energiantarve on pienempi kuin 2600 kcal/vrk, pienennetään ruoka-annoksia. Jos energiantarve on suurempi, lisätään aterioille ja välipalapussiin leipätuotteita. Välipalapussi annetaan kerran päivässä ja diabeetikko jakaa sen sisällön tarpeensa mukaan välipaloille ja iltapalalle. Viikonlopun päivinä annetaan vain yksi välipalapussi korvaamaan päivällistä. Diabeetikoille jaetaan sama viikonlopun iltapala kuin muillekin vangeille.

Välipalapusin sisältö (650 - 800 kcal):

- leipätuotteita n. 150 g, esim. tummaa leipää, sämpylää ja sunnuntaina kahvileipä
- margariinia n. 15 g
- leikkeleitä, makkaraa tai juustoa n. 40 g tai yksi kananmuna, valitaan mahdollisimman vähärasvaisia tuotteita
- hedelmiä 150 - 200 g tai mahdollisesti jälkiruoka
- juureksia 75 - 100 g
- juomaksi teetä makeutusaineen kera tai muuta vähän tai ei lainkaan energiaa sisältävää juomaa

VÄHÄLAKTOOSINEN RUOKAVALIO

VIKKO 1

Kalenteriviikot 36, 41, 46, 51, 4 ja 9

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuro, leipä, margariini, mehu	Hernekeitto, pannukakku*, hillo	Tomaattinen kalakiusaus*, tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Ohrahiutalevelli*, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Kasvisruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Salami-perunasosevuoka* (laktoositon makkara), tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Laktoositon jugurtti, leipä, margariini, laktoositon leikkele, mehu	Jauhelihakastike, perunat, tuorelisäke	Kasvis-juustokeitto, piirakka*	Arki-iltapala
TO	Ruishiutalepuuro, mehu, leipä, margariini, laktoositon leikkele	Aasialainen lohi, perunasose*, tuorelisäke	Lanttusianlihavuoka, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Vehnähiutalepuuro, mehu, leipä, margariini, kasvis	Veriohukkaat, perunat, valkokastike*, puolukka-survos, tuorelisäke	Broilerikiusaus*, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Riisipuuro*, leipä, margariini mehu, juusto, hedelmä piirakka*, kahvi/ tee, sokeri	Täytetty lihamureke, kastike, perunat, tuorelisäke, marjahyve*		Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro*, mehu, leipä, margariini, hedelmä, laktoositon makkara, kahvi-leipä*, kahvi/ tee, sokeri	Porsaanleike, perunat, porkkanamuhennos*, tuorelisäke, laktoositon jäätelö		Viikonlopun iltapala

VIKKO 2

Kalenteriviikot 37, 42, 47, 52 ja 5

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, leipä, margariini, mehu	Kalalindström*, perunat, tillikastike*, tuorelisäke	Makkarakasvispata (laktoositon makkara), tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Mannavelli*, leipä, margariini, laktoositon leikkele, tee, sokeri	Moussaka soijarouheesta, tuorelisäke	Jauheliha-sipulikeitto, hedelmä	Arki-iltapala

KE	Ruispuolukkapuuro, leipä, margariini, mehu, sulatejuusto	Makkarakastike (laktoositon makkara), perunat, tuorelisäke	Janssonin kiusaus*, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Hyla-viili ja kaakao* tai murot ja mehu, leipä, margariini	Juustoinen riistakeitto, mansikka-raparperikiisseli	Jauheliha-maksakastike, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Kaurapuuro, mehu, leipä, kasvis	Ruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Kaalikeitto, suklaapuuro*	Arki-iltapala
LA	Ohrapuuro*, leipä, margariini, mehukeitto, juusto, sämpylä*, kahvi/tee, sokeri	Kalkkuna-aurapihvi, riisi, juustokastike, tuorelisäke, jälkiruoka talon tapaan		Viikonlopun iltapala
SU	Riisipuuro*, leipä, margariini, mehu, laktoositon leikkele, hedelmä, kahvileipä*, kahvi/tee, sokeri	Sinappinen lihapata, perunat, tuorelisäke, huumukiisseli		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 3

Kalenteriviikot 38, 43, 48, 1 ja 6

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Vehnähiutalepuuro, leipä, margariini, mehu, sulatejuusto	Jauheliha-feta-perunavuoka, tuorelisäke	Sienikeitto*, raparperipuuro	Arki-iltapala
TI	Neljän viljan velli*, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Kanaa intialaisittain*, riisi, tuorelisäke	Ruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Arki-iltapala
KE	Laktoositon jugurtti, piirakka*, leipä, margariini, mehu	Pispalan silakat, perunasose*, tuorelisäke	Makaroni-jauhelihapata, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Ruishiutalepuuro, leipä, margariini, mehu, kasvis	Jauhemaksapihvi, perunasose*, haudutettu sipuli, puohukkasurvos, tuorelisäke	Vaalea kalkkunakeitto, hedelmä	Arki-iltapala
PE	Kaurapuuro, mehu, leipä, margariini	Kasvislasagne, tuorelisäke	Kala-kasviskeitto, kahvikiisseli*	Arki-iltapala
LA	Mannapuuro*, leipä, margariini, mehu, juusto, piirakka*, kahvi/tee, sokeri	Piparjuuriliha, perunat, keitetyt kasvikset, tuorelisäke, mangorahka*		Viikonlopun iltapala
SU	Ohrapuuro*, leipä, margariini, mehu, laktoositon leikkele, hedelmä, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Luumuporsaskääryle*, perunat, tuorelisäke, marjakiisseli		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 4

Kalenteriviikot 39, 44, 49, 2 ja 7

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, leipä, margariini, mehu, laktoositon	Ruoka talon tapaan dieetin vaatimusten mukaan	Kalakastike, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala

	leikkele			
TI	Vehnähiutalepuuro, mehu, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Punaiset kasvispihvit, kylmä kurkkukastike*, perunat, tuorelisäke	Kaalirisotto, tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Hyla-viili, leipä, margariini, kaakao*	Jauheliha-kasviskeitto, vatkattu marjapuuro	Nakkivuoka* (laktoositon makkara), perunasose*, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Kaurapuuro, leipä, margariini, sulatejuusto, mehu	Rukiiset silakat*, perunasose*, tuorelisäke	Sieni-kasvisvuoka*, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Ohrahiutalevelli*, leipä, margariini, laktoositon leikkele	Vaalea kanakastike*, riisi, tuorelisäke	Pekonikala, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Riisipuuro*, leipä, margariini, mehu, juusto, sämpylä*, kahvi/tee, sokeri	Makkarakupit (laktoositon makkara) perunasose*, keitetyt kasvikset, tuorelisäke, kahvi ja kahvileipä*		Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro*, mehukeitto, leipä, margariini, laktoositon leikkele, kahvileipä*, kahvi/tee, sokeri	Hedelmäinen possuherkkku, perunat, tuorelisäke, sitruunamousse*		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 5

Kalenteriviikot 40, 45, 50, 3 ja 8

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruishiutalepuuro, leipä, margariini, mehu, kasvis	Merisilakkapyörkät*, perunat, tuorelisäke	Makkara-keitto (laktoositon makkara), laktoositon jäätelö	Arki-iltapala
TI	Mannavelli*, leipä, margariini, laktoositon leikkele, tee, sokeri	Ruoka talon tapaam dieetin vaatimusten mukaan	Kebabkiusaus*, tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Hyla-viili, leipä, margariini, laktoositon leikkele, mehu	Sienijauhelihipihvi, kastike, perunat, tuorelisäke	Maksa-porkkanakastike, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Vehnähiutalepuuro, leipä, margariini, mehu	Tomaattinen makaroni-nakkipaistos (laktoositon makkara), tuorelisäke	Kasvishernekeitto, pannukakku*, hillo	Arki-iltapala
PE	Ohrahiutalepuuro, mehu, leipä, margariini	Kalakeitto*, hedelmä	Jauheliha-perunasose-laatikko*, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Mannapuuro*, leipä, margariini, mehu, juusto, piirakka*, kahvi/tee, sokeri	Yrttibroileri, riisi, tuorelisäke, omenakiisseli		Viikonlopun iltapala
SU	Riisipuuro*, leipä, margariini, mehu, laktoositon leikkele, hedelmä, kahvileipä*, kahvi/tee, sokeri	Paprikaporsas, perunat, tuorelisäke, vaniljakiisseli*, hillo		Viikonlopun iltapala

Jokaiseen lounaaseen ja päivälliseen kuuluu laimennettua mehua 2 dl, margariinia 10 g sekä leipää noin 100 g. Leivät eivät saa sisältää maitoa tai maitojauhetta. Lisäksi tarjotaan pitkään kypsytettyjä laktoosittomia juustoja n. 60 g/vrk. Tuorejuustoja ei käytetä. Mikäli vanki haluaa käyttää ruokajuomana laktoositonta maitoa tai laktoositonta piimää, ei juustolisäystä tarvita. Laitoskohtaisten olosuhteiden mukaan voidaan saman päivän lounaan ja päivällisen paikka vaihtaa keskenään. Ruokalajien sisällöstä ja annoskoosta saa tarvittaessa tietoja keittiöltä. Iltapalaksi valitaan laktoosittomia tuotteita.

* = valmistuksessa käytetään maidon, maitojauheen ja kerman sijasta vastaavia laktoosittomia tai vähälaktoosisia tuotteita tai vettä ruokalajista riippuen

LAKTOVEGETAARINEN RUOKAVALIO

VIIKKO 1

Kalenteriviikot 36, 41, 46, 51, 4 ja 9

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuro, leipä, margariini, maito	Kasvishernekeitto, pannukakku, hillo	Kaali-soijalaatikko, tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Ohrahiutalevelli, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Kasvisruoka talon tapaan	Peruna-balkanmakkaravuoka (kasvismakkara), tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Jugurtti, leipä, margariini, juusto, maito	Soijarouhekastike, perunat, tuorelisäke	Kasvis-juustokeitto, piirakka	Arki-iltapala
TO	Ruishiutalepuuro, maito, leipä, margariini, sulatejuusto	Kasvis-sienikastike, perunasose, tuorelisäke	Ohrapuuro, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Vehnähiutalepuuro, maito leipä, margariini, kasvis	Pinaattipannari, perunat, valkokastike, puolukka-survos, tuorelisäke	Kasvispyttipannu, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Riisipuuro, leipä, margariini maito, juusto, hedelmä piirakka, kahvi/ tee, sokeri	Soijapihvit, kastike, perunat, tuorelisäke, marjahyve		Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro, mehukeitto leipä, margariini, maito, sulatejuusto, kahvileipä, hedelmä, kahvi/ tee, sokeri	Papumunakas, perunat, porkkanamuhennos, tuorelisäke, jäätelö		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 2

Kalenteriviikot 37, 42, 47, 52 ja 5

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, leipä, margariini, maito	Punajuuripihvit, perunat, tillikastike, tuorelisäke	Makkarakasvispata (kasvismakkara), tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Mannavelli, leipä, margariini, sulatejuusto, tee, sokeri	Moussaka soijarouheesta, tuorelisäke	Pinaattikeitto, hedelmä	Arki-iltapala
KE	Ruispuolukkapuuro, leipä, margariini, maito, sulatejuusto	Makkarakastike (kasvismakkara), perunat, tuorelisäke	Perunasienivuoka, tuorelisäke	Arki-iltapala

TO	Viili ja kaakao tai murot ja maito, leipä, margariini	Maissi-juustokeitto, mansikka-raparperikiisseli	Munakastike, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Kaurapuuro, maito, leipä, margariini, kasvis	Kasvisruoka talon tapaan	Soijakeitto, suklaapuuro	Arki-iltapala
LA	Ohrapuuro, melukeitto, leipä, margariini, maito, juusto, sämpylä, kahvi/tee, sokeri	Linssipihvit, riisi, juustokastike, tuorelisäke, jälkiruoka talon tapaan		Viikonlopun iltapala
SU	Riisipuuro, leipä, margariini, maito, juusto, hedelmä, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Sinappimuhennetut juurekset, perunat, tuorelisäke, luumukiisseli		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 3

Kalenteriviikot 38, 43, 48, 1 ja 6

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Vehnähiutalepuuro, leipä, margariini, maito, sulatejuusto	Punajuuri-fetakiusaus, tuorelisäke	Sienikeitto, raparperipuuro	Arki-iltapala
TI	Neljän viljan velli, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Linssimuhennos, riisi, tuorelisäke	Kasvisruoka talon tapaan	Arki-iltapala
KE	Jugurtti, piirakka, leipä, margariini, maito	Sienimunakas, perunasose, tuorelisäke	Riisipuuro, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Ruishiutalepuuro, leipä, margariini, maito, kasvis	Kuorrutettu kukkakaali, perunasose, puolukkasurvos, tuorelisäke	Kookos-kasviskeitto, hedelmä	Arki-iltapala
PE	Kaurapuuro, maito, leipä, margariini	Kasvislasagne, tuorelisäke	Kasviskeitto, kahvikiisseli	Arki-iltapala
LA	Mannapuuro, leipä, margariini, maito, juusto, piirakka, kahvi/tee, sokeri	Papupata, perunat, keitetyt kasvikset, tuorelisäke, mangorahka		Viikonlopun iltapala
SU	Ohrapuuro, leipä, margariini, maito, sulatejuusto, hedelmä, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Juurespihvi, perunat, tuorelisäke, marjakiisseli		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 4

Kalenteriviikot 39, 44, 49, 2 ja 7

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Neljän viljan puuro, leipä, margariini, maito, juusto	Kasvisruoka talon tapaan	Linssikeitto, tuorelisäke	Arki-iltapala
TI	Vehnähiutalepuuro, maito, leipä, margariini, kasvis, tee, sokeri	Punaiset kasvispihvit, kylmä kurkkukastike, perunat, tuorelisäke	Kasvisrisotto, tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Viili, leipä, margariini,	Papu-vihanneskeitto,	Nakkivuoka	Arki-iltapala

	kaakao	vatkattu marjapuuro	(kasvismakkara), Perunasose, tuorelisäke	
TO	Kaurapuuro, leipä, margariini, sulatejuusto, maito	Kasvispasta, tuorelisäke	Sieni-kasvisvuoka, tuorelisäke	Arki-iltapala
PE	Ohrahiutalevelli, leipä, margariini, sulatejuusto	Kasviskastike, riisi, tuorelisäke	Porkkanaohukkaat, perunat, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Riisipuuro, leipä, margariini, maito, juusto, sämpylä, kahvi/tee, sokeri	Makkarakupit (kasvismakkara), perunasose, keitetyt kasvikset, tuorelisäke, kahvi ja kahvileipä		Viikonlopun iltapala
SU	Mannapuuro, mehukeitto, leipä, margariini, maito, sulatejuusto, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Sienipihvi, perunat, tuorelisäke, sitruunamousse		Viikonlopun iltapala

VIIKKO 5

Kalenteriviikot 40, 45, 50, 3 ja 8

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruishiutalepuuro, leipä, margariini, maito, kasvis	Keitetyt soijapavut, perunat, tuorelisäke	Makkarakeitto (kasvismakkara), jäätelö	Arki-iltapala
TI	Mannavelli, leipä, margariini, juusto, tee, sokeri	Kasvisruoka talon tapaan	Kasviskiusaus, tuorelisäke	Arki-iltapala
KE	Viili, leipä, margariini, sulatejuusto, maito	Linssiosekeitto, tuorelisäke	Ohrapuuro, tuorelisäke	Arki-iltapala
TO	Vehnähiutalepuuro, leipä, margariini, maito	Tomaattinen makaroni-nakkipaistos (kasvismakkara), tuorelisäke	Kasvishernekeitto, pannukakku, hillo	Arki-iltapala
PE	Ohrahiutalepuuro, maito, leipä, margariini	Kesäkeitto, hedelmä	Munavihanneslaatikko, perunasose, tuorelisäke	Arki-iltapala
LA	Mannapuuro, leipä, margariini, maito, juusto piirakka, kahvi/tee, sokeri	Kuorrutetut kasvikset, riisi, tuorelisäke, omenakiisseli		Viikonlopun iltapala
SU	Riisipuuro, leipä, margariini, maito, sulatejuusto, hedelmä, kahvileipä, kahvi/tee, sokeri	Paprika-soijakastike, perunat, tuorelisäke, vaniljakiisseli, hillo		Viikonlopun iltapala

Jokaiseen lounaaseen ja päivälliseen kuuluu maito tai muu ruokajuoma-annos 2 dl, margariinia 10 g sekä leipää noin 100 g. Tarjolla tulee aina olla myös rasvatonta maitoa.

Laitoskohtaisten olosuhteiden mukaan voidaan saman päivän lounaan ja päivällisen paikka vaihtaa keskenään. Iltapalaksi valitaan ruokavalioon soveltuvia tuotteita.

Ruokalajien sisällöstä ja annoskoosta saa tarvittaessa tietoja keittiöltä.

Liite 2, Kysely

Ruokalistat

Tämän kyselyn alkuosan kysymysten tarkoitus on selvittää sinun näkemyksesi erilaisten ruokien menekistä **vankien keskuudessa**. Kyselyn loppuosan kysymykset liittyvät yleisesti ruokalistaan.

1. Työtehtäväsi

- Keittiömestari
 Keittiömestarin sijainen

2. Onko käytössänne vankien ruokasali?

- Kyllä
 Ei

Ruokien menekkiin liittyviä kysymyksiä (12 kysymystä)

Ruokien menekkiä arvioidaan asteikolla 4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono. Laita väkänä sen numeron kohdalle joka vastaa parhaiten sinun mielipidettäsi.

Monivalinta- asteikko kysymyksissä, joissa on monta riviä alekkain, voi olla helpompaa aloittaa vastaaminen alimmalta riviltä.

3. Arvioi seuraavia ruokien pääraaka-aineita niiden **menekin perusteella** asteikolla 1-4.

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Naudanliha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sianliha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanan- ja broilerinliha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jauheliha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinkku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makkara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Arvioi seuraavia energialisäkkeitä niiden **menekin perusteella** asteikolla 1-4.

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Peruna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perunasose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makaroni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keitetyt kasvikset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Arvioi seuraavia laatikko- ja kiusausruokia niiden **menekin perusteella** asteikolla 1-4.

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Lihaperunalaatikat ja kiusaukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makkaraperunalaatikat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalaperunalaatikat ja kiusaukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihamakaronilaatikat ja lasagnet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalamakaronilaatikat ja lasagnet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaalilaatikko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksalaatikko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasviskiusaukset ja -laatikat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuorrutetut kasvikset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.

Arvioi seuraavia kastikeruokia niiden **menekin perusteella** asteikolla 1-4.

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Lihakastikkeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kana- ja broilerinlihakastikkeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makkarakastikkeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksakastikkeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalakastikkeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kermaviilikastike	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.

Tähän voit halutessasi kirjoittaa lisätietoja laatikko- ja kiusausruokien sekä kastikeruokien menekeistä:

8. Arvioi seuraavien pihvien ja ohukaisten ym. **menekkiä** asteikolla 1-4.

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Lihapihvit (jauheliha, kokoliha, broiler)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalamurekepihvit ja -pyörykät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksapihvit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvispihvit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veriohukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinaattiohukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porkkanaohukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.

Muut

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Uunikalat (Seiti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugurttinen kirjolohipaistos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makkarakupit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uunimakkara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Arvioi seuraavia risottoja niiden **menekin perusteella** asteikolla 1-4.

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Jauheliharisotto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambalaya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nakkirisotto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tonnikalarisotto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvisrisotot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Arvioi seuraavien keittojen **menekkiä** asteikolla 1-4.

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Lihaperunakeitot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihamakaronikeitot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makkaraperunakeitot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hernekeitto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanalihaperunakeitot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanalihamakaronikeitto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalaperunakeitot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalamakaronikeitto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasviskeitot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12.

Tähän voit halutessasi kirjoittaa lisätietoja pihvien, ohukaisten, risottojen sekä keittojen menekeistä:

13. Arvioi seuraavia jälkiruokia / tuorelisäkkeitä niiden **menekin perusteella**asteikolla 1-4

4= Erittäin hyvä 3= Melko hyvä 2= Melko huono 1= Huono

	1	2	3	4
Marjakiisselit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut kiisselit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rahkat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puolukkapiimä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marjavispipuurot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut jälkiruokapuurot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marjariisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marjahyve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jäätelö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kahvi ja kahvileipä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piirakat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14.

Tähän voit halutessasi kirjoittaa lisätietoja tuorelisäkkeiden ja jälkiruokien menekeistä:

15.

Mitkä / minkä ruoan jättäisit kokonaan pois ruokalistalta huonon menekin perusteella?

16.

Mitkä / mikä ruoka tulisi pitää ruokalistalla hyvän menekin perusteella?

Muita ruokalistaan liittyviä kysymyksiä (9-13 kysymystä)

17.

Haluaisitko ruokalistaan enemmän "Talon tapaan" päiviä?

- Kyllä
- En
- Jossain määrin

18.

Haluaisitko toteuttaa teemapäiviä tai -viikkoja?

- Kyllä
- En
- Ehkä joskus

19. Jos haluat toteuttaa teemapäiviä tai -viikkoja, niin millaisia teemapäiviä tai -viikkoja haluaisit toteuttaa?

20.

Kuvaavatko ruokalistojen ruokien nimet valmistettavaa ruokaa?

- Kuvaavat hyvin
- Kuvaavat melko hyvin
- Kuvaavat melko huonosti
- Kuvaavat huonosti

21.

Oletko tyytyväinen nykyisiin resepteihin?

- Kyllä
- En
- Melko tyytyväinen

22.

Tähän voit kirjoittaa ajatuksiasi / kehittämisehdotuksia liittyen resepteihin:

23.

Haluatko olla mukana reseptien kehittämisessä?

- Kyllä
- En
- Jossain määrin
- Olen jo mukana reseptien kehittämisessä

24.

Ovatko annoskoot mielestäsi sopivia?

- Kyllä
- Ei
- Osittain sopivia

25.

Miten muuttaisit annoskokoja, jos siihen on mielestäsi tarvetta?

26.

Haluatko vaikuttaa ruokalistojen suunnitteluun?

- Haluan vaikuttaa paljon enemmän
- Haluan vaikuttaa jonkin verran enemmän
- En halua vaikuttaa
- Saan vaikuttaa sopivassa määrin

27.

Haluaisitko vaihdella ruokien järjestystä viiden viikon ruokalistassa oman harkintasi mukaan?

- Kyllä
- En
- Jossain määrin

28.

Keskusteletko keittiöhenkilökunnan kanssa ruokalistojen sisällöstä / kehittämisestä?

- Keskustelen usein
- En keskustele
- Keskustelen jonkin verran

29.

Tähän voit kirjoittaa ajatuksiasi ja kommentteja ruokalistaista liittyen koko kyselyyn: