



Vegaaninen ruokalista keskuskeittiön tarpeisiin

Eeva-Liisa Stålborg

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2023

Palveluliiketoiminta, Restonomi

Stålberg, Eeva-Liisa

Vegaaninen ruokalista keskuskeittiön tarpeisiin

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. **Joulukuu 2023**, 59 sivua.

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Toimeksiantaja Kymijoen Ravintopalvelut Oy on todennut tarvitsevänsä vegaanisen ruokalistan, jotta kokopäiväisille asiakkaille pystytään todennetusti tarjoamaan täysipainoista vegaanista ruokaa. Ruokalista on työkaluna toimiva laskettaessa ravintoarvoja, kustannuksia ja toteuttamiskelpoisuutta käytännössä. Työ on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa analysoidaan ravintoarvoja, sekä kehitetään ruokalista keskuskeittiön käyttöön. Tutkimuskysymyksenä kulkee, onko mahdollista toteuttaa vegaaninen ruokalista, joka täyttää ravitsemukselliset kriteerit, sekä on mahdollista toteuttaa laitoskeittiöolosuhteissa. Kasvisruokailu ja vegaanius ovat nouseva trendi niin ilmasto- kuin terveysvaikutustenkin osalta. Lihan ja kalan hintojen ollessa nopeassa kasvussa, on kasvisruokaan siirtyminen myös taloudellisesti kestävä vaihtoehto. Suuri ilmastokuorma aiheutuu esimerkiksi naudanlihan sekä juuston tuotannosta. Kasvisruokavaliolla on pienin hiilijalanjälki. Ilmastoystävällinen ruokavalio on usein myös ravitsemuksellisesti yleisten ravitsemussuositusten mukainen. Vegaaniruoan tekeminen, ja sen ravintoarvojen ymmärtäminen on tämän päivän ravitsemusalan ammattilaisille arkipäivää. Tähän on annettava työkaluja, ja ravitsemuksellisesti koostettu ruokalista resepteineen palvelee heitäkin.

Ravintoarvoja, joita julkisessa joukkoruokailussa käytetään ohjenuorana, ovat valtion ravitsemuslautakunnan suositukset. Suurtalouskeittiölle ruokalista on yksi työkaluista, ja se on suunniteltava toteuttamiskelpoiseksi siihen ympäristöön.

Vegaani ei syö mitään eläinperäistä, kuten lihaa, kalaa, kananmunia, maitoa tai hunajaa. Tässä työssä keskitytään vain ravintoon, veganismi voi olla aatteineen elämäntapa, joka pitää sisällään muitakin piirteitä. Menetelminä käytössä olivat vegaaniruokalistan konkreettinen tekeminen ja tutkimus siitä mitä ruokalistalta ravitsemuksellisesti vaaditaan.

Vegaaninen lista ylsi ravintoarvoiltaan tavoitteisiin, osin jopa muita listoja paremmin (verraten yleistä lakto-ovo- ja vegaanilistaa). Proteiinien osalta tavoitehaarukka oli 10-20 energiaprosenttia, ja kaikissa arvot ylisivät sen sisään (potilaat, päiväkotit, koulu).

Vegaaninen lista osoittautui kokonaisuudessaan materiaalikustannuksiltaan noin 17 prosenttia kalliimmaksi kuin potilaiden yleislista. Hintaerot painottuvat haasteellisiin aamu- väli ja iltapaloihin. Lämpimät ateriat eivät juurikaan olleet laskelmissa kalliimpia. Tämä selittyy suurilta osin maito- kala- ja lihatuotteiden korkealla hinnalla.

Vegaaninen lista on mahdollista toteuttaa ravitsemussuositusten mukaisesti, huomioiden D- ja B12- vitamiinilisät.

Avainsanat (asiasanat)

Vegaani, Vegaaniset ruoat, Ravitsemus, Suurkeittiö, Ruokalista, Hiilijalanjälki, Kestävä kehitys

Muut tiedot:

Liitteinä 12 viikon ruokalistat ja ohjeistus keittiöön, 30 sivua.

Stålberg, Eeva-Liisa

Vegan menu for catering needs

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 59 pages.

Degree Programme in Hospitality Management. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The client (Kymijoen Ravintopalvelut Oy) has stated that they need a vegan menu to be able to offer full-fledged vegan menu to full-time customers. The menu is a tool for calculating nutritional values, costs and feasibility in practice. The work is a research-based development work that analyses nutritional values and develops a menu for the use of the central kitchen. The research question is whether it is possible to implement a vegan menu that meets nutritional criteria and whether it is possible to implement it in central kitchen conditions. Vegetarianism and veganism are an growing trend in terms of both climate and health impacts. With meat and fish prices growing rapidly, switching to vegetarian food is also an economically sustainable option. The high climate load is caused by, for example, the production of meat and milk productions like cheese. A vegetarian diet has the lowest carbon footprint. A climate-friendly diet is also often nutritiously in line with general nutrition recommendations. Making vegan food, and understanding its nutritional values, is a daily occurrence for today's kitchen workers. Tools must be provided for this, and a nutritionally-compiled menu with recipes will serve them as well.

Nutritional values used in public catering as a guideline are the recommendations of the State Nutrition Board. For a kitchen, a menu is one of the tools and must be designed to be feasible in that environment. Vegan does not eat anything of animal origin, such as meat, fish, eggs, milk or honey. In this work, the focus is only on nutrition, veganism with its ideas can be more than just the food. The methods used were making a vegan menu concrete and researching what is nutritionally required from the menu. The vegan list met its nutritional goals, in part even better than the other lists (compared to the general lacto-ovo and vegan list). For proteins, gap was 10-20 energy percent, and the nutritional values reached within it (patients, kindergarten, school).

The vegan list turned out to be about 17% more expensive in terms of material costs than the general list. The price differentials focus on challenging morning and evening snacks. Warm meals were not much more expensive in the calculations. This is mostly explained by the high price of milk, fish and meat products. It is possible to make the vegan list according to dietary recommendations, taking into account vitamin D and B12 supplements.

Keywords/tags (subjects)

Vegan, Vegan dishes, Nutrition, Catering sector, Menus, Carbon Footprint, Climate chances

Miscellaneous

Attached 12-week menus and instructions for the kitchen 30 pages.

Sisältö

Johdanto	3
1.1 Tutkimuksen tausta.....	3
1.2 Tiedonhaku.....	3
1.3 Toimeksianto ja työn tavoitteet.....	4
1.4 Toimeksiantajan esittely	4
2 Ravitsemuksellisuus vegaanisen ruokailan suunnittelussa suurkeittiöissä	5
2.1 Vegaaninen ruokavalio ja vegaanisen ruokavalion ravitsemukselliset erityispiirteet.....	6
2.2 Kestävän kehityksen huomioiminen ruokailasuunnittelussa.....	8
2.3 Hiilijalanjälki ja ilmastoystävällinen ruokavalio	9
3 Ravitsemussuosituksia muualla maailmassa	10
4 Vegaanisen ruokavalion toteuttamisen haasteet suurkeittiöolosuhteissa	12
5 Tutkimuksen toteuttaminen	13
5.1 Tutkimuksen lähtökohdat	15
5.2 Aineistonkeruu ja -analyysimenetelmä.....	15
5.3 Eettisyys ja luotettavuus	16
6 Tulokset	17
6.1 Haasteet ruokailan muuttamisessa vegaaniseksi	17
6.2 Ravitsemuksellisen laadun tulos	18
6.3 Ruokailojen välisiä ravintoainelaskelmia	19
6.4 Materiaalikustannusten avaus.....	24
7 Johtopäätökset ja pohdinta	25
7.1 Miksei kasvislistaa voisi vaihtaa kokonaan vegaaniseksi?	26
7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointia	26
7.3 Jatkokehittämissuhteita	28
Lähteet:	30
Liitteet	35
Liite 1. Potilasruokailun 12 viikon ruokaila	35
Liite 2. Miten vegaanin ruokavalio toteutetaan käytännössä? (Ohje keittiöön).....	59
Kuviot	
Kuvio 1. Kapsyysin sisäänkäynti.....	5
Kuvio 2. Vegaanin lautasmalli	7
Kuvio 3. Ruokapyramidi	8

Kuvio 4. Ruoka- ja ilmastopyramidit	9
Kuvio 5. Raaka-aineiden päästökertoimia	10
Kuvio 6. Japanin ruokahyrrä.....	11
Kuvio 7. Sairaalan vegaaniateroita Australian Sydneyssä.....	12
Kuvio 8. Ateriakokonaisuus esimerkki	13
Kuvio 9. Aterioiden materiaalikustannuksia aterioittain normaalin (NO) ja vegaanisen (VEG) ruokalistan välillä	24
Kuvio 10. Normaali- ja vegaaniruoan materiaalikustannusten suhde potilaslistalla.....	25

Taulukot

Taulukko 1. Kehittämisen kehä	14
Taulukko 2. Koulujen ruokalistojen ravintoarvoja	20
Taulukko 3. Päiväkotien lounaan ruokalistojen ravintoarvoja	21
Taulukko 4. päiväkodin välipalojen ravintoarvoja ruokalistalla.....	22
Taulukko 5. Potilaiden ruokalistojen ravintoarvoja	23

Johdanto

1.1 Tutkimuksen tausta

THL:n ravitsemussuosituksissa ravitsemuksellinen laatu on otettava huomioon tuotettaessa julkisia ruokapalveluja. Yleisten ravitsemussuositusten lisäksi erityisryhmille, kuten ikääntyneille, lapsille sekä vegaaneille on omat ravitsemukselliset erityispiirteensä. (Joukkoruokailun ravitsemuksellinen laatu 2018). Tässä työssä suunnitellun vegaanisen ruokalistan ravitsemuksellista laatua on peilattu ruokaviraston ravitsemussuosituksien mukaisesti (Terveyttä ruoasta 2014).

Vegaaninen ruokavalio on osalle sen toteuttajista ilmastokannanotto, ja ilmastoruokaohjelmassa (Maa- ja metsätalousministeriön Ilmastoruokaohjelma 2023, 19) kasvisproteiinien käyttöä halutaan laajentaa myös yleisesti. Myös kotimaisen kasviproteiinin tuottamiseen panostetaan samassa ohjelmassa. Joukkoruokailulla on massiiviset mahdollisuudet vaikuttaa, sillä ateriapalveluita käyttää päivittäin noin kolmannes väestöstä (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18)

Tutkimuskysymys on, onko mahdollista tarjota suurtalouskeittiön vegaaniasiakkaalle ravitsemuksellisesti riittävää ja laadukasta ruokaa. Tutkimusta toteutetaan ruokalistan laadinnan kautta, ja samalla otetaan huomioon vastuullisuus, kustannustehokkuus sekä prosessin toimivuus laitospöytäolosuhteissa.

1.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tietoperustaan on tietoa haettu muun muassa hakusanoilla: Vegaani, Vegaaninen ruokavalio, vegaanin ravitsemus, suurkeittiö, laitospöytä, ruokalistasuunnittelu, hiilijalanjälki, ilmastoruoka, ruokalistakustannus, valtion ravitsemussuositukset, nutrition, ja vegan. Tietokannoista käytössä ovat olleet Google, Google Scholar, Kotkan kaupungin kirjasto, Janet Finna ja alan lehdet ja messut. Oleellisin tieto ravintoarvoihin ja vegaaniravitsemukseen on valtion ravitsemussuosituksista, ja keväällä julkaistut uudet vegaanin ravitsemussuositukset tukivat työtä. Artikkeleissa joita löysin ja käytin, oli usein samaa tietoa kuin ravitsemussuosituksissa. Vegaaniliiton sivut pohjautuvat suurelta osin suositusten mukaiseen tietoon. Tein opinnäytetyötä ajanjaksolla syksystä 2022 marraskuun loppuun 2023.

1.3 Toimeksianto ja työn tavoitteet

Toimeksiantaja Kymijoen Ravintopalvelut Oy on todennut tarvitsevansa vegaanisen ruokalistan, jotta kokopäiväisille asiakkaille pystytään todennetusti tarjoamaan täysipainoista vegaanista ruokaa. Opinnäytetyönä kuvaan kuinka rakentuu täysin kasvipohjainen ruokalista suurtalouskeittiössä toteutettavaksi. Ruokalista on työkaluna toimiva laskettaessa ravintoarvoja, kustannuksia ja toteuttamiskelpoisuutta käytännössä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada todennetusti ravitsemuksellisesti laadukas ruokalista suurtalouskeittiöolosuhteisiin vegaaniasiakkaalle, joka syö jokaisen päivän aterian yhtiön kautta. Työ on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa seurataan mitä tulee huomioida vegaanista ruokalista suunnitellessa. Työskentelen dieetikokkina toimeksiantajalla, joten aihealue on päivittäin osa työnkuvaani.

Kasvisruokailu ja vegaanisuus on nouseva trendi niin ilmasto- kuin terveysvaikutustenkin osalta. Lihan ja kalan hintojen ollessa nopeassa kasvussa, on kasvisruokaan siirtyminen myös taloudellisesti kestävä vaihtoehto (Apell & Irni 2021). Vegaaniruokan tekeminen, ja sen ravintoarvojen ymmärtäminen on tämän päivän ravitsemusalan ammattilaisille arkipäivää. Tähän on annettava työkaluja, ja ravitsemuksellisesti koostettu ruokalista resepteineen palvelee heitäkin.

1.4 Toimeksiantajan esittely

Kymijoen Ravintopalvelut Oy on Kymenlaakson alueella vaikuttava, Suomen ensimmäinen julkisomisteinen ravintopalveluja tuottava osakeyhtiö. Yhtiö perustettiin vuonna 2004 ja ajanmukainen keskuskeittiö Kapyysi valmistui Kotkaan vuonna 2010. Vuoden 2023 alusta toiminta lisääntyi soteuudistuksen myötä viiden uuden valmistuskeittiön verran idän suuntaan, Haminaan, Miehikkälään ja Virojoelle (Kymijoen Ravintopalvelut Oy 2022).

Yhtiön palveluksessa on noin 200 työntekijää. Keittiöt tuottavat ruokapalveluita pääasiassa omistaja-asiakkaille. Omistaja-asiakkaita ovat Kotkan kaupunki, Kymenlaakson hyvinvointialue, Ekami – Kotkan-Haminan seudun koulutuskuntayhtymä sekä Haminan kaupunki. Liikevaihto vuonna 2022 oli miltei 14 miljoonaa euroa (Kymijoen Ravintopalvelut Oy 2022).

Kymijoen Ravintopalveluilla on seitsemän valmistuskeittiötä, joista Kapyysi on suurin. Palvelukeittiöihin toimitetaan ruoka päivittäin lämpimänä, tai kuten kouluille kylmävalmistusmenetelmin valmistettuna kylmätoimituksena. Oppilas- ja opiskelijaravintoloita on 26, päiväkotiravintoloita yksi, ja henkilöstöruokailuun keskittyviä Makunne Ravintoloita neljä (Kymijoen Ravintopalvelut Oy 2022). Keskitetyssä jaossa jaetaan linjastolla ateriat suoraan tarjottimille kolmeen sairaalaan ja yhteen kuntoutuslaitokseen. Lämpimänä lähtee myös hajautetusti lämpölaatikoissa melkein kaikki päivä- sekä hoivakotien ruoat.

Päivän aikana toimitetaan n. 19 000 annosta (muutos vuoteen 2022 on +4000). Palvelutarjontaan kuuluvat päiväkotiravintola- ja kouluruokailu, potilas- ja hoivaruokailu, henkilöstöruokailu, ateriat- ja kaupakassipalvelut, juhlapalvelut omistaja-asiakkaille sekä ravitsemustietopalvelut (Kymijoen Ravintopalvelut Oy 2022).



Kuvio 1. Kapyysin sisäänkäynti (Kymijoen Ravintopalvelut Oy 2022)

2 Ravitsemuksellisuus vegaanisen ruokalistan suunnittelussa suurkeittiöissä

Ravintoarvoja ohjaa tässä työssä valtion ravitsemuslautakunnan suositukset vegaaniruokavaliolle. Loppuasiakkaana on henkilö, joka syö vegaanista ruokaa koulussa, sairaalassa tai hoivakodissa. Suurtalousseittiolle ruokalista on yksi työkaluista, ja se on suunniteltava toteuttamiskelpoiseksi siihen ympäristöön.

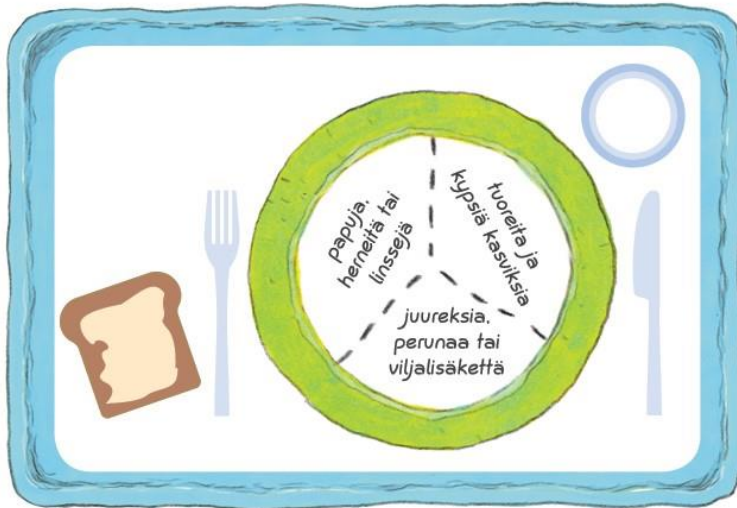
Raaka-aineiden osalta tilanne on parantunut paljon viimeisten vuosien aikana. Erilaisia kasviproteiineja on saapunut markkinoille, ja myös kotimaista tuotantoa on saatavilla. Härkäpapu-, hamppu-,

vilja- tai herneproteiinia pystytään suomen ilmastossa mainiosti tuottamaan (Vilja – hyvä kotimainen kasviproteiinin lähde 2023). Aiemmin soijarouhe ja kuivatut suikaleet olivat erilaisten kuivatujen -ja säilöttyjen papujen ohella yleinen vegaaninen proteiininlähde. Valitettavasti tiedonpuutteen ja asenteen osalta vegaanin ruoaksi saatettiin tarjota jopa sama ruoka kuin muilla, mutta vain ilman proteiininlähdettä.

2.1 Vegaaninen ruokavalio ja vegaanisen ruokavalion ravitsemukselliset erityispiirteet

Vegaani ei syö mitään eläinperäistä, kuten lihaa, kalaa, kananmunia, maitoa tai hunajaa (Vegaaniliitto n.d.). Tässä työssä keskitytään vain ravintoon, veganismi voi olla aatteineen elämäntapa, joka pitää sisällään muitakin piirteitä. Vegaanisen ruokavalion haasteina pidetään erityisesti proteiinien monipuolista ja riittävää saamista, kalsiumin, D-vitamiinin, jodin, ja erityisesti B12 vitamiinin riittävää saantia (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019).

Annoskoot ja vegaanin lautasmalli (ravitsemussuositukset) nostavat proteiinin määrää aterialla. Vegaanin lautasmallissa on kolme yhtä suurta sektoria. Myös energialisäke kuten peruna, riisi, pasta tai ohra ovat osa proteiinin saantia. Kolmannes lautasesta on kasvislisäkeä, osin kypsennettynä ja osin tuoreena. Proteiinipitoisen aterian osan osuus on myös kolmasosa, sekaruokavalion neljänneksen sijaan (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019).



Kuvio 2. Vegaanin lautasmalli (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019)

Välttämättömien rasvahappojen turvaamiseksi kasviöljyjen päivittäinen käyttö on suotavaa, ja esimerkiksi siemenistä ja pähkinöistä saadaan ruokavalioon niin pehmeitä rasvoja kuin proteiiniakin. Aikuisen vegaanin on syötävä noin viidestä kuuteen täysipainoista ateriaa, ja huolellisesti koottuna ruokavalio on soveltuva myös lapsille, nuorille ja raskaana oleville tai imettäville äideille (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019).

D-vitamiinin saantia voi turvata lisäravintein (aikuisilla 7,5 µg/vrk) mutta B12-vitamiinilla on aina täydennettävä ruokavaliota (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019). Pelkillä kasvikkunnan tuotteilla ei päästä tähän. Monissa kasvimaidoissa on ravitsemuksellista täydennystä, kuten jodia, kalsiumia ja rautaa. Mikäli allergiat tai muu syötyyn ravintoon liittyvä asia vaatii, voidaan näitä esimerkiksi apteekin ravintolisinä lisätä ruokavalioon (Vegaaniliitto n.d.)

Rasvan käyttöä ei tule pelätä vegaanisen ruoan valmistuksessa. Vegaaniset proteiinit eivät sisällä itsessään juurikaan rasvaa (vrt. nautajauheliha jossa rasvaa on 8-10% (Food Service n.d.)). Myös makuun, rakenteeseen ja energiatihyteen tämä vaikuttaa. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019.)

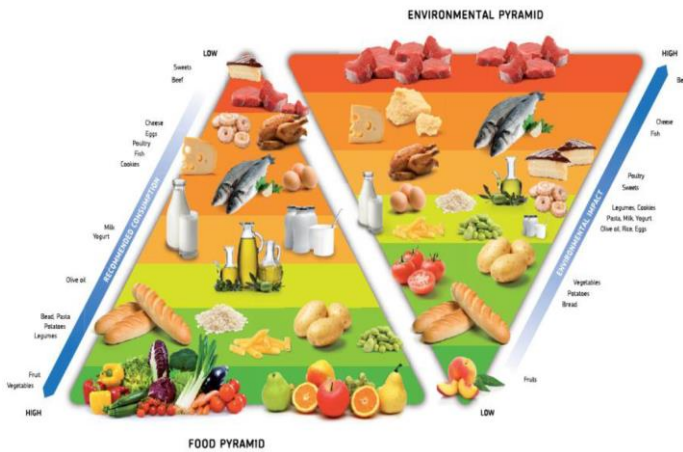


Kuvio 3. Ruokapyramidi (Vegaaniliitto n.d.)

Myös vegaanin ruokapyramidi eroaa yleisistä ravitsemussuosituksista. Yleisissä suosituksissa ruokavalion perustana ovat tässä toisella portaalla olevat kasvikset. Täysjyväviljatuotteet ovat heille tärkeä proteiinin lähde. Tästä kuviosta puuttuvat täysin liha, kala, muna ja maitotuotteet. Palkokasvien osuus on totutulla proteiinien kohdalla (Vegaaniliitto n.d.). Aiemmin vegaanienkin ruokapyramidi vastasi yleisiä ruokasuosituksia, vain eläinperäiset ainesosat olivat poistettu ruokavaliosta (Bedwell 2013).

2.2 Kestävän kehityksen huomioiminen ruokalistasuunnittelussa

Varaston kierto vaikuttaa hävikkiin suoraan. Tuotteet, joita valitaan ruokalistoilta tai raaka-aineiksi, on valittava säilyvyyttä ajatellen, sekä niin että ne käyvät mahdollisimman moneen ruokavalioon. Vegaanisen ruokavalion raaka-aineet sijoittuvat jo lähtökohtaisesti matalan ympäristökuormituksen tasolle. Poikkeuksia tuo muun muassa riisi, joka on vegaanista, mutta sen viljelyyn käytettävän veden kulutus rajoittaa sen käyttöä jos halutaan minimoida hiili- ja vesijalanjälkiä (Nordic Nutrition Recommendations 2023). Barilla Center kuvaa alla olevalla kaksoispyramidilla raaka-aineiden saantisuosituksia ja niiden ilmastovaikutuksia. Yleisesti ottaen ruokapyramidi sekä ilmastoruokapyramidi ohjaavat samansuuntaiseen kulutuskäyttäytymiseen.



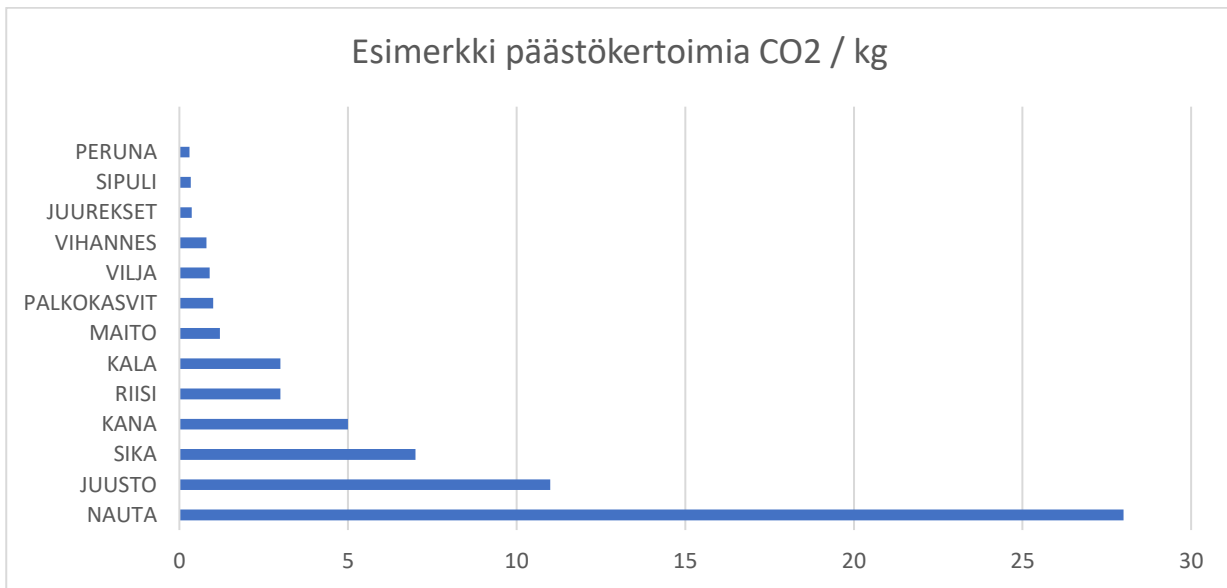
Kuvio 4. Ruoka- ja ilmastopyramidit (Double Pyramid: Healthy Food for People 2010).

2.3 Hiilijalanjälki ja ilmastoystävällinen ruokavalio

RuokaMinimi- hankkeessa laskettiin keskivertosuomalaisen ruokavalion ilmastovaikutuksia. Lihan osuus oli 45% ja maitotuotteiden 20% ruokavalion ilmastokuormasta. (RuokaMinimi 2019) Myös kolesteroli liittyy vahvasti liha- ja maitotuotteiden runsaaseen käyttöön (Winston 2009).

Ilmastoystävällisen syömisen periaate on valita lautaselle mahdollisimman paljon kasviperäisiä tuotteita, kuten palkokasveja, viljatuotteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, sekä kestävästi tuotettuja kaloja. (Double Pyramid: Healthy Food for People 2010). Hiilijalanjälki kertoo, kuinka paljon kasvihuonekaasuja tuotteen elinkaaren aikana on syntynyt. Ruoantuotanto on maailmanlaajuisesti yksi suurimmista kasvihuonekaasujen aiheuttajista (Sjosted 2018).

Hiilijalanjäljen tiedostamisen avulla voimme tehdä ilmastoystävällisempiä valintoja. Kuten seuraava kuvio esimerkeistä osoittaa, suurin ilmastokuorma aiheutuu esimerkiksi naudanlihan sekä juuston tuotannosta. Kasvisruokavaliolla on pienin hiilijalanjälki. Myös annoskolla ja ruokahävikillä on merkitystä. Alla olevassa taulukossa päästökerroin osoittaa kasvien olevan hiilijalanjäljeltään liha- ja maitotuotteita pienempiä. Tässä kuviossa myös riisin hiilijalanjälki näkyy huomioimisen arvoisena. Arvot on poimittu keskiarvoina OpenCo2Netin maksullisella laskurilla.

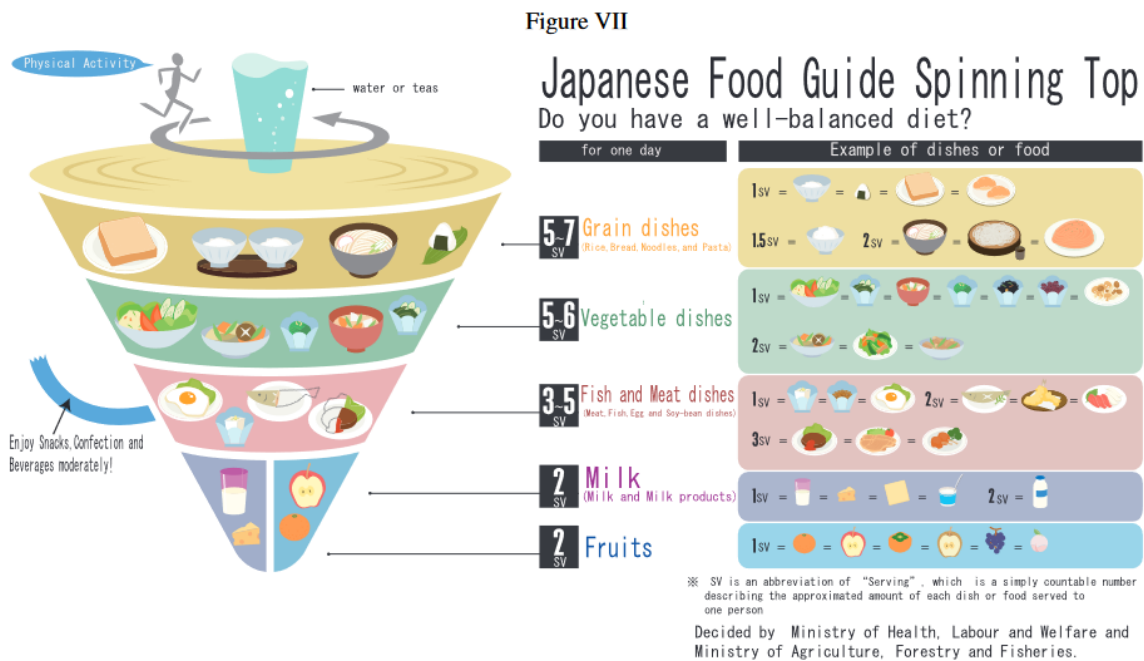


Kuvio 5. Raaka-aineiden päästökertoimia (OpenCo2net n.d.)

3 Ravitsemussuosituksia muualla maailmassa

Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, ja näitä päivitetään noin kymmenen vuoden välein (Nordic Nutrition Recommendations 2023). Suositukset ympäri maailmaa ovat melko saman suuntaisia, mutta erot ilmenevät ruokakulttuurin ja käytettävissä olevien raaka-aineiden myötä. Useissa ruokakulttuureissa punaista lihaa käytetään jo perinteisesti vähemmän, joten heillä vähennystarve ei kohdistu niinkään sen kaltaisiin osioihin. Esimerkiksi Brasiliassa suosituksissa keskitytään ruoan valmistukseen, koska nopea kaupunkillistuminen on tuonut pikaruokakulttuuria ja sen mukana tuomia ongelmia, kuten suolan, sokerin ja kovien rasvojen epäedullisia vaikutuksia. (Ravitsemussuosituksia maailmalta n.d.)

Japanilaisten ruokahyrrä on kuin totuttu ruokapyramidi, mutta se on kuvattu toisinpäin. Tässä tottumamme perusta on päällimmäisenä, ja vähemmän tarvittavat ruoka-aineet löytyvät alimmaisina (Promotion of Shokuiku 2021). Tämä hyrrä vastaa suomalaisia vegaanin suosituksia siinä, että japanilaistenkin ruokavalion perusta on viljakasvit. Viljatuotteiden jälkeen ovat kasvikset, joihin sisältyvät myös palkokasvit. Japanilaiseen ruokakulttuuriin kuuluu jo lähtökohtaisesti niukasti punaista lihaa (Promotion of Shokuiku 2021), joten heidän suosituksissaan painoarvoa ei tarvitse asettaa punaisen lihan vähentämiselle pohjoismaiden tapaan.



Kuvio 6. Japanin ruokahyrrä (Promotion of Shokuiku 2021)

Australian yleiset ravitsemussuositukset ovat ruokapyramidin osalta samankaltaiset pohjoismaisten suositusten kanssa. Paljon värikkäitä kasviksia ja hedelmiä, täysjyväviljoja, vaaleita ja vähärasvaisia lihoja, munaa, kalaa ja palkokasveja, sekä vähärasvaisia maitotuotteita (Scoping Activity: Review of international nutrition guidelines and country specific food-based dietary guidelines 2013). Proteiinit lukuunottamatta maitotuotteita tosin ovat samassa osiossa, mikä eroaa suomalaisista ravitsemussuosituksista.

Facebookin "Cheap vegan food"- ryhmässä jäsenet jakavat maailmanlaajuisesti erilaisia kokemuksiaan ruokavaliostaan. Claudia Bella (2023) nimellä kirjoittanut henkilö jakoi kokemuksiaan sairaalaruoasta Sydneylaisessa sairaalassa. Hänen julkaisemansa kuvat päivän aterioista toivat esiin sairaalaruoan mahdollisuudet monipuolisuuteen myös vegaanin näkökulmasta. Ryhmän nimi viittaa edulliseen vegaaniruokaan, ja julkisella puolella kustannukset ovat tärkeä osa ruokalistasuunnittelua.



Kuvio 7. Sairaalan vegaaniateroita Australian Sydneyssä (Claudia Bella 2023)

4 Vegaanisen ruokavalion toteuttamisen haasteet suurkeittiöolosuhteissa

Suurtalouskeittiöstä voidaan käyttää erilaisia nimityksiä, kuten keskuskeittiö, laitoskeittiö, ravintokeskus, tuotantokeittiö tai aluekeittiö. Suurkeittiö voi ottaa vastuulleen koko ruoan jakelu- ja tarjoiluketjun. (Suurkeittiön toiminnan mahdollisuudet 2023). Suurissa keittiöissä käytetään toiminnanohjausjärjestelmiä, joilla hallitaan saapuvia sekä lähteviä tilauksia.

Tuotannonohjausjärjestelmään syötetään tilatessa ruokavaliotiedot, jolloin aterianosat ohjautuvat oikein asiakkaille. Mikäli jossakin yksikössä vegaaneja vieraillee harvemmin, joidenkin vain vegaaneille ohjattujen tuotteiden pakkauskoot, säilyvyys ja varastointitila on otettava huomioon. Taloudellisuus ja työntekijä resurssit on aina huomioitava tuotantokeittiössä. Aterianosat on pystyttävä valmistamaan niillä välineillä mitä keittiössä on. Yhtenäisyys eri ruokien kesken, kuten sama energiasäike ja muut sopivat aterianosat on huomioitava.



Kuvio 8. Ateriakokonaisuus esimerkki (Hyvinvointia ravinnosta n.d.)

Tuotannonohjausjärjestelmä ohjaa aterianosat oikeille ruokalistoille. Ateriakokonaisuusesimerkissä esimerkiksi kaikki muu paitsi kastike on vegaanista. Tällöin vain kastike on korvattava aterianosa. Vaihtoehtoisesti jos kastike on maidotonta, mutta kappaletavara kuten pihvi sisältää esimerkiksi munaa, siirtyy korvattavaksi kappaletavara.

Osa vähittäiskaupan tuotteista, jotka ovat monelle kuluttajalle tuttuja, eivät toimi suurkeittiön prosesseissa. Varastoon ja ruokalistoille kannattaa jo kustannusten takia valita hyvin säilyviä elintarvikkeita, kuten kuivat tuotteita (rouheet) sekä sopivissa myyntikoissa olevia tahnoja ja hummuk-sia.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on, miten toteuttaa vegaaninen ruokavalio suurtaloukskeittiön prosesseilla. Ruokalista on apuväline, jolla pystytään todentamaan ravitsemuksellinen laatu, sekä laskemaan kustannustehokkuus. Loppuvaiheessa ruokalista on apuväline myös tuotantoon ruokalista toteuttaessa. Tavoitteena on saada ravitseva, kustannustehokas ja monipuolinen ruokalista vegaaniseen ruokavalioon, ja tässä työssä kuvaan sen vaiheita ja tutkimusta.

Tutkimuksellinen kehittämistyö sai alkunsa todellisesta tarpeesta kehittää vegaaninen ruokalista, jonka avulla pystytään todentamaan ravitsemuksellinen laatu täysipäiväisesti ravintopalveluja käyttävälle vegaanille. Opinnäytetyön ohessa valmistuu konkreettinen apuväline työn tilaajalle. Työ on osa ravitsemuksellista laadunvalvontaa, ja antaa jatkossa työvälineen sen hoitamiseen.

Usein organisaatioiden sisäiset kehitysprojektit liittyvätkin muun muassa laadunvarmennukseen, ja voivat olla jatkuvaa kehittämistoimintaa (Toikko & Rantanen 2009, 16-15). Työ on projektiluontoista kehittämistä, ja työ on valmistuttua valmis käyttöönottoon. Ruokalistatyöskentely on kuitenkin jatkuvaa kehittämistoimintaa, ja ruokalistat tulevat muuttumaan muun muassa raaka-aineiden vaihtuessa, ruokalajien vaihtuessa tai teemapäivien osalta. Kuvaan seuraavassa taulukossa kehittämisen kehää, jossa on neljä vaihetta. PDCA eli plan, do, check, act – suunnittele, testaa, arvioi, toteuta (LeanThinking n.d.).

Taulukko 1. Kehittämisen kehä

<p>1. SUUNNITTELU Käytössä olevien ruokalistojen purkaus, mitkä aterian osat käyvät suoraan</p> <p>Vegaanisen ruokavalion erityispiirteiden huomioiminen, tiedon keruu</p> <p>Hahmotus mihin pyritään, tavoitteen asetus</p> <p>Saatavilla olevien tuotteiden läpikäynti</p> <p>Fineli apuna ravintoaineiden vertailussa</p>	<p>2. TESTAUS Reseptiikan laadinta mikäli sopivaa reseptiä ei ole valmiina</p> <p>Ravintoaineiden määrän laskeminen tuotannonohjausjärjestelmällä, ruokalajeittain, aterioittain, päivittäin, viikottain</p> <p>Aistinvarainen testaus ruokalajeille</p>
<p>3. ARVIOINTI Toimivuus keittiön prosesseissa</p> <p>Kustannusten arvioiminen</p> <p>Laadun arviointi, ravitsemuksellisen sisällön analysointi, tarvittavat korjaukset jotta päästään tavoitteeseen</p>	<p>4. TOTEUTUS Valmis ruokalista toteutettavaksi</p> <p>Lisää vegaanisia reseptejä tuotantoon</p> <p>Ohjeistus keittiöön, muuntotaulukot</p>

5.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Kehitystyö tapahtui Kotkan keskuskeittiö Kapyysissä, yhteistyössä tuotekehityksen, ravitsemussuunnittelijan ja tuotannon työntekijöiden kanssa. Uudet reseptit kokeillaan käytännössä tuotekehityksen tiloissa tai dieettikeittiössä. Arviointi on aistinvaraista, ja työyhteisö tekee tässäkin yhteistyötä. Varsinaisia haastatteluja asiakkaille ei tehty, sillä osa asiakkaista (sairaalat) viettävät kovin lyhyen ajan ravittavana. Jokapäiväisistä ruokavalion käyttäjistä suuri osa on lapsia, joiden haastattelulla olisimme saaneet vastauksia lähinnä maistuvuuden osalta. Tuotekehitys järjestää jo asian tiimoilta makuraateja, joten se jätettiin tämän työn ulkopuolelle. Tässä työssä ravitsemuksellisuus ja tuotannon prosessien toimivuus ovat keskiössä.

5.2 Aineistonkeruu ja -analyysimenetelmä

Menetelminä käytössä olivat vegaaniruokalistan konkreettinen tekeminen ja tutkimus siitä mitä ruokalistalta ravitsemuksellisesti vaaditaan. Ravintoainelaskelmat laskettiin tuotannonohjausjärjestelmällä, kokeilut valmistettiin keskuskeittiön tuotekehityskeittiössä ja järjestettiin maistatukset keskuskeittiön henkilökunnalle.

Sisällönanalyysia toteutettiin reseptiikan osalta syöttämällä reseptit toiminnanohjausjärjestelmään, joka laskee vertailtavaksi halutut arvot. Mikäli arvot eivät osuneet haluttuun haarukkaan, reseptiä muokattiin haluttuun suuntaan. Muutetut reseptit kokeiltiin keittiössä, jotta varmistuttiin tuloksen olevan toteuttamiskelpoinen. Valtion viralliset ravitsemussuositukset vegaaneille toimivat tärkeimpänä ohjenuorana. Myös lopputuotteen laatu on oltava houkuttelevaa loppuasiakkaalle, koska vain syöty ruoka ravitsee. Tuotteiden saatavuus haettiin ensisijaisesti sopimustuotteista.

Aineistoa on analysoitu ravitsemuksen, suurtalouskeittiön prosessien sekä loppuasiakkaan oletusta näkökulmasta. Oletuksena asiakkaan osalta on, että aterioiden on oltava riittävän vaihtelevia, maukkaita sekä perusruokaa vastaavia. Analyysimenetelminä on käytetty alkuvaiheessa Finelin ravintoainelaskentaa. Tarkempien määrien ja raaka-aineiden valikoiduttua arvot tarkennettiin yrityksen omalla toiminnanohjausjärjestelmällä, Enterprisellä. Sen avulla saatiin myös kustannusluvut vertailtavaksi. Aistinvaraisia kokeilumenetelmiä käytettiin reseptien osalta, kun ne käytännössä kokeiltiin ja maistatettiin keskuskeittiön henkilökunnalla.

Pohjana vegaanilistalle käytetään käytössä olevaa lakto-ovokasvis- sekä maidotonta ruokalistaa. Käytössä olevilta listoilta poimitaan mahdollisesti jo vegaaniset aterianosat, jotta ruokavalio pystytään saumattomasti toteuttamaan normaalin prosessin sisällä. Monelle listan ruoista löytyy vatsine vegaanisena maidottomalta listalta, jossa päivällisellä on melko usein kasvisruokia. Myös päiväkodin kasvisruokapäivinä löytyy valmiit maidottomat ja yleensä munattomat vaihtoehdot maidottomien listalta. Kokonaan uusia tehtäviä reseptejä kertyi 14.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on toteutettu läpinäkyvästi, ja kaikki esiin tulleet on esitetty työssä. Ravitsemussuositukset pohjaavat aina uusimpaan tutkittuun tietoon, joten niitä seuraamalla voimme taata ravintosäällön olevan tavoitteen mukainen. Tuotannonohjausjärjestelmä, jolla ravintoarvot ovat laskettu, päivittää ravintoarvot varmistetuista lähteistä, kuten Fineli, joka on Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen ylläpitämä tietokanta ajantasaisista ravintoarvoista (Fineli – mitä ruoka sisältää 2019).

Laadullista analyysia toteutettiin reseptiikan osalta ravitsemuksellisia arvoja vertailemalla. Laadullisen analyysin tukena oli määrällistä eli kvantitatiivista analyysia, joka perustui reseptien tallentamiseen tuotannonohjausjärjestelmään ja tulkitsemiseen laskelmien ja vertailuarvojen välillä. (Laadullinen tutkimus 2021). Konstruktivisessa tutkimuksessa, kuten tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä, rakennetaan eli konstruoidaan ongelman ratkaiseva tuotos. Tässä tapauksessa se on uusi toimintatapa tai -malli, kuten uusi ruokalista joka on vegaaninen (Tutkimuksellisen kehittämistyön lähestymistavat ja menetelmät 2023).

Tutkijana työtä helpotti kokemus keittiötyöstä, ja dieetikokkina tiedostan haasteet niin raaka-ainneiden käytössä kuin saatavuudessa. Osallistuminen opinnäytetyön aikana sekä jo aiemmalla työurallani toi etnograafista näkemystä tutkimukseen (Kallinen & Kinnunen n.d.). Ruokalistan koonnin tein työharjoittelun aikana keskuskeittiön tuotekehityksessä. Tuotekehitystiimin kautta sopimustuotteiden valikoima avautui laajemmin, ja aiempien ravitsemustieteiden opintojen avulla pystyin tulkitsemaan ravintoarvoja. Tutkijana pystyin näistä lähtökohdista kohtaamaan aihetta eri kulkimista.

6 Tulokset

6.1 Haasteet ruokalistan muuttamisessa vegaaniseksi

Vegaaniruokavaliosta on saatavilla paljon tietoa, joten haasteet keskittyvät tuotteiden saatavuuteen ja hallintaan. Juustoja leikkeleenä korvatesa vaikeus on siinä, etteivät maidottomat korvikkeet juurikaan sisällä proteiinia, joten proteiinin lisääminen puuroon on vaihtoehto aamupalalla. Tuotannossa tehdään erityisruokavaliota maitoallergisille, joilla on tehostettu ruokavaliota aamupalalla, joten tämä sama tuote (puuro) rikastaisi myös vegaanin aamupalan. Myös tarjolla olevat siemenet toisivat toivottua proteiinilisää. Iltapalaleikkeleen voisi korvata soijajogurttipikarilla, tai proteiinipitoisella juomalla kuten soijamaito.

Kahvileipiä on haastavaa löytää listoille, koska tukun valikoimissa ei ole kovin montaa vaihtoehtoa, jotka eivät sisältäisi munaa. Pohjana kahvileipiin oli maidottoman listan vaihtoehdot. Maidottomia oli noin yksitoista erilaista leivosta, ja ainoastaan kolme niistä sopi vegaanille. Tavarantoimittajalla on vegaanisia levykakkuja, mutta niiden käyttö ei olisi tehokasta, sillä ne saattavat sisältää munaa ja maitoa. Vegaanille vegaaniliiton sivujen mukaan voidaan käyttää ”saattaa sisältää”-tuotteita, mutta allergisille emme näitä voi käyttää. Varaston kierron ja käytettävyyden osalta tuotteet eivät sovellu tarkoitukseen.

Listalle valikoitui muun muassa lettuja vadelmahillolla ja riisipiirakoita hummuksella. Riisipiirakoita sijoitettiin keittopäivälle, jolloin jo lounaalla on tarjolla makea jälkiruoka. Tuotteiden suppeasta valikoimasta kertoo myös se, että ainoa vegaanille soveltuva riisipiirakka on myös gluteeniton. Sama on myös joidenkin listalla olevien pullien ja munkkien kanssa. Toisaalta on hyvä, että sama tuote käy monelle ruokalistalle, mutta gluteenittomat tuotteet ovat yleensä kalliimpia, ja saattavat tottumattoman mielestä olla outoja esimerkiksi suutuntumaltaan tai maultaan.

Aamu- ja iltapalojen proteiinipitoisen osan vaihtaminen toteutui vaihtamalla juusto- tai leikkele auringonkukan siemeniin puurossa, hummukseen leivällä, tai maidottomaan tehojuomaan. Nämä eivät täysin korvanneet menetettyä proteiinia, sillä esimerkiksi juustoviipaleessa (annos 25g) on 8g proteiinia, kun taas auringonkukansiemenissä (annos 20g) on 4g. Hummuksessa proteiinia oli vaihtoehtoista vähiten, 0,6g / 10g annos. Annoskokoja nostamalla saisi enemmän proteiinia, mutta nämä koot ovat yleisesti listoilla käytössä. Hummusta ei tulisi rinnastaa levitteenä margariiniin,

koska sen on tarkoitus olla myös proteiininlähde. Iltapaloilla soijajogurtti toi parhaimmin proteiinia, sillä päästiin annosta kohden 4,5g:n tulokseen. Maidottomat tehojuomat eivät olleet kovin proteiinirikkaita, niistä annosta kohti sai vain 1,1g proteiinia.

Viljatuotteet ovat oleellinen osa vegaanin proteiinin lähteitä (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019). Sosekeittojen krutongit (annos 30g) nostivat annoksen proteiinipitoisuutta 3,6g. Aamu- väli- ja iltapaloille on haastavinta saada tarpeeksi proteiinia käytettävissä olevilla tuotteilla.

6.2 Ravitsemuksellisen laadun tulos

Vegaaninen lista ylsi ravintoarvoiltaan tavoitteisiin, osin jopa muita listoja paremmin (verraten yleistä lakto-ovo- ja vegaanilistaa). Proteiinien osalta haarukka oli 10-20 energiaprosenttia, ja kaikissa ravintoarvot ylsivät sen sisään (potilaat, päiväkotit, koulu). Potilaiden listalla ikääntyneille on suositus proteiinin kohdalla 18E% (Ravitsemusopas ikääntyneille 2021) johon tarvitsee vahvempaa proteiinilisää, esimerkiksi voi suositella lisäravinnevalmistetta (Vegaaninen proteiinipirtelö tai vastaava apteekkivalmiste).

Proteiinipitoisten leikkeleiden ja juuston korvikkeiden (vegaani juusto= vuusto) ravitsemuksellinen laatu ei ole nykyisissä valmisteissa niin hyvä, että niillä lähdetäisiin proteiinivajetta korjaamaan. Kovan rasvan ja suolan osuus on niissä merkittävä, kuitenkin esimerkiksi ”vuustossa” ei ole juuriakaan proteiinia. Lisäksi nämä tuotteet kuten seitan -leikkeleet jakavat mielipiteitä, kaikki vegaanit eivät halua lihaa muistuttavia tuotteita syödä.

Kuitua vegaanisessa listassa on erittäin hyvin. Kuidun lähteitä ovat muun muassa energialisäkkeinä toimivat viljatuotteet, jotka myös ovat tärkeä osa proteiinin osaltakin. Palkokasveista niinkään saadaan kuitua, kuten siemenistäkin. Suolan määrä on kaikissa ruokalistoissa liian korkea, ja se on suuri haaste kaikilla toimijoilla. Kuitenkin suolan määrä on hiukan alhaisempi vegaanisessa listassa kuin muissa. Suolan lähteitä joita ei ole vegaanisessa listassa käytetty lainkaan, on esimerkiksi juustot. Kovan, eli tyydyttyneen rasvan osuus jäi alle suositus ylärajan. Kuitenkin aterioittain katsottuna senkin on vaara nousta, jos käytetään esimerkiksi kookosrasvaa sisältäviä tuotteita usein tai paljon määrällisesti.

6.3 Ruokalistojen välisiä ravintoainelaskelmia

Sinisellä pohjalla on vertailtavana perusruokavalion ja lakto-ovo-ruokalistojen arvot, ja vihreällä vegaaninen vastine. Reunimmaisen sarakkeen suositus arvo E% tarkoittaa energiaprosenttia, joka on kokonaisenergiasta laskettu prosentti tiettyä ravintotekijää (Terveyttä ruoasta 2019). Taulukoissa on reunimmaisena jokaisen ravintotekijän suositusarvo, joka on haarukka jonka sisälle luku on sijoitettava, tai enimmäis tai vähimmäisarvo.

Taulukko 2. Koulujen ruokalistojen ravintoarvoja

KOULU 1	Perusruokavalio, sisältää lihaa, kanaa, kalaa...					
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,42	1699,89			
Energia_kcal	kcal	1,05	405,59			
Proteiinia	g	0,05	18,92	18,66		13-17 E%
Hiilihydraatti	g	0,11	43,25	42,66		45-50 E%
Rasvaa	g	0,04	16,37	36,32		30-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	4,35	9,64		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,01	3,99		2,35	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0,01	1,72			n. 1,33g
KOULU 2	(Lakto-ovo, sisältää maitoa ja muna)					
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,32	1651,85			
Energia_kcal	kcal	1,03	394,9			
Proteiinia	g	0,04	13,77	13,94		13-17 E%
Hiilihydraatti	g	0,12	45,9	46,49		45-50 E%
Rasvaa	g	0,04	15,93	36,31		30-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	3,84	8,75		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,02	4,83		2,92	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0,01	1,64			n. 1,33g
KOULU	Vegaani					
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,17	1712,44			
Energia_kcal	kcal	1	409,32			
Proteiinia	g	0,04	15,05	14,7		13-17 E%
Hiilihydraatti	g	0,1	42,25	41,28		45-50 E%
Rasvaa	g	0,04	18,24	40,1		30-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	3,71	8,16		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,02	7,39		4,32	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	1,58			n. 1,33g

Taulukko 3. Päiväkotien lounaan ruokalistojen ravintoarvoja

PÄIVÄKOTI LOUNAS		Perusruokavalio, sisältää lihaa, kanaa, kalaa...				
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,05	1652			
Energia_kcal	kcal	0,97	394,52			
Proteiinia	g	0,05	19,07	19,34		10-20 E%
Hiilihydraatti	g	0,11	43,82	44,43		45-60 E%
Rasvaa	g	0,04	14,58	33,27		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	3,71	8,46		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,01	4,32		2,61	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	1,75			n. 1,33g
PÄIVÄKOTI LAKTO-OVO LOUNAS						
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,13	1400,74			
Energia_kcal	kcal	0,99	334,68			
Proteiinia	g	0,04	12,6	15,06		10-20 E%
Hiilihydraatti	g	0,12	39,55	47,26		45-60 E%
Rasvaa	g	0,04	12,72	34,21		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	2,54	6,82		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,02	4,64		3,31	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	1,37			n. 1,33g
PÄIVÄKOTI VEGAANI LOUNAS						
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	3,7	1529,41			
Energia_kcal	kcal	0,88	365,16			
Proteiinia	g	0,04	15,98	17,5		10-20 E%
Hiilihydraatti	g	0,09	38,62	42,3		45-60 E%
Rasvaa	g	0,04	14,64	36,07		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	3,05	7,51		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,02	7,37		4,82	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	1,72			n. 1,33g

Taulukko 4. päiväkodin välipalojen ravintoarvoja ruokalistalla

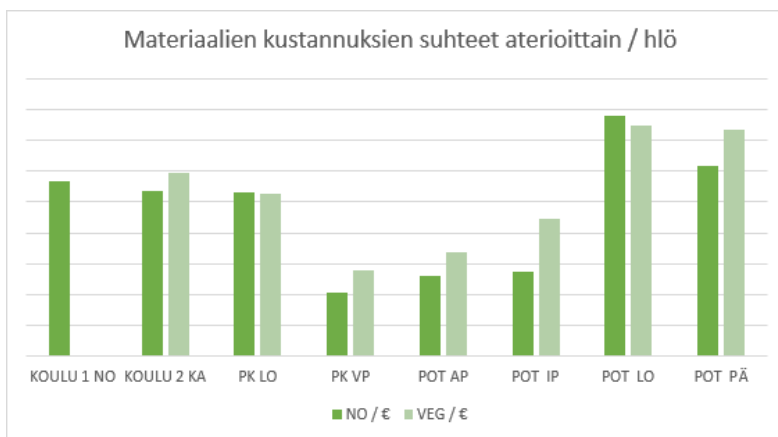
PÄIVÄKOTI VÄLIPALA		Perusruokavalio, sisältää lihaa, kanaa, kalaa...				
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,04	1132,5			
Energia_kcal	kcal	0,96	270,18			
Proteiinia	g	0,04	10,9	16,14		10-20 E%
Hiilihydraatti	g	0,14	40,05	59,29		45-60 E%
Rasvaa	g	0,02	6,18	20,6		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	1,98	6,58		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,01	3,6		3,18	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	0,57			n. 0,67g
PÄIVÄKOTI LAKTO-OVO VÄLIPALA						
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,02	989,56			
Energia_kcal	kcal	0,96	236,04			
Proteiinia	g	0,04	9,66	16,36		10-20 E%
Hiilihydraatti	g	0,14	34,01	57,64		45-60 E%
Rasvaa	g	0,02	5,76	21,98		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	1,78	6,78		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,01	3,27		3,31	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	0,52			n. 0,67g
PÄIVÄKOTI VEGAANI VÄLIPALA						
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	3,91	1 086,20			
Energia_kcal	kcal	0,93	259,08			
Proteiinia	g	0,03	9,39	14,5		10-20 E%
Hiilihydraatti	g	0,12	32,21	49,72		45-60 E%
Rasvaa	g	0,03	9	31,25		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	1,84	6,39		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,02	5,01		4,61	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	0,44			n. 0,67g

Taulukko 5. Potilaiden ruokalistojen ravintoarvoja

POTILAAT, KAIKKI PÄIVÄN ATERIAT välipalana kahvileipä						
Perusruokavalio, sisältää lihaa, kanaa, kalaa...						
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,23	7 985,36			
Energia_kcal	kcal	1,01	1 904,95			
Proteiinia	g	0,04	81,94	17,21		10-20 E% Ikääntyneet 18
Hiilihydraatti	g	0,12	233,48	49,03		45-60 E%
Rasvaa	g	0,03	63,94	30,21		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	18,45	8,72		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,02	25,79		3,23	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	7,65			<5g
POTILAAT, KAIKKI PÄIVÄN ATERIAT LAKTO-OVO välipalana kahvileipä						
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia_kJ	kJ	4,22	7 941,33			
Energia_kcal	kcal	1,01	1 895,02			
Proteiinia	g	0,04	75,3	15,89		10-20 E% Ikääntyneet 18
Hiilihydraatti	g	0,12	233,67	49,32		45-60 E%
Rasvaa	g	0,03	65,34	31,03		25-40 E%
Rasva_tyydyttynyt	g	0,01	18,21	8,65		<10 E%
Ravintokuitu	g	0,02	27,45		3,46	3 g/MJ
NaCl (Suola)	g	0	7,6			<5g
POTILAAT, KAIKKI PÄIVÄN ATERIAT VEGAANI välipalana kahvileipä						
Ravintotekijä	Yks.	Määrä/100g	Määrä/ruok.	E%	g/MJ	Suositus
Energia kJ	kJ	4,02502	8419,8071			
Energia kcal	kcal	0,96134	2010,9886			
Proteiinia	g	0,03411	71,34416	14,19		10-20 E% Ikääntyneet 18
Hiilihydraattia	g	0,10867	227,3263	45,22		45-60 E%
Rasvaa	g	0,03886	81,28715	36,38		25-40 E%
Rasvaa, josta tyydyttynyt	g	0,00757	15,8269	7,08		<10 E%
Ravintokuitua	g	0,02044	40,00895		4,75	3 g/MJ
Suola (Natriunkloridi)	g	0,00358	7,29747			<5g

6.4 Materiaalikustannusten avaus

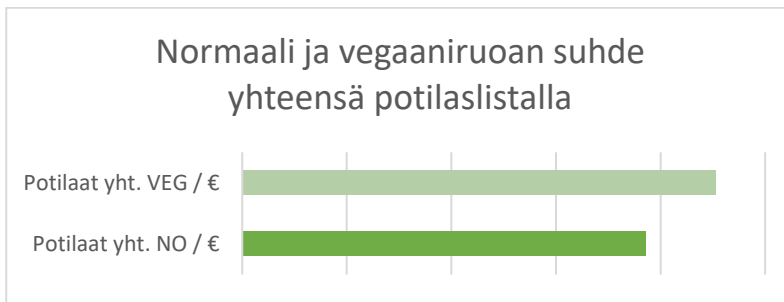
Vegaaninen lista osoittautui materiaalikustannuksiltaan noin 17 prosenttia kalliimmaksi kuin potilaiden yleislista. Hint erot painottuvat haasteellisiin aamu- väli ja iltapaloihin. Lämpimät ateriat eivät juurikaan olleet laskelmissa kalliimpia. Tämä selittyy suurilta osin maito- kala- ja lihatuotteiden korkealla hinnalla. Kasvisruokavaliossa proteiinit ovat yleisesti ottaen edullisia, kuivatuotteita ja palkokasveja. Kappaletavarat kuten nakit ja pihvit, sekä lihankorvikkeet kuten härkäpapuvalmis teet ovat kalliimpia kuin yleislistoilla olevat sopimustuotteet. Välipaloissa ja iltapaloissa käytettävät erikoistuotteet (maidottomat gurtit, hummus) ovat kalliimpia, niiden saatavuus ja valikoima ovat myös heikompia. Seuraavassa kuvassa palkeilla on suhteutettu vegaanisten aterioiden hintoja verrattuna yleiseen "NO"-listaan. Päiväkoti- ja potilaslounasruoissa vegaaninen ateria on kustannuksiltaan edullisempi vaihtoehto.



Kuvio 9. Aterioiden materiaalikustannuksia aterioittain normaalin (NO) ja vegaanisen (VEG) ruokalistan välillä

Kuvaajissa eurot on osoitettu suhteessa verrattavaan kustannukseen. Asiayhteydessä oleellisena pidetään kustannusten suhdetta perusruokalistaan verrattuna, sillä hinnat ovat sopimushintoja ja yhtiön omaa tietoa.

Vegaaniruoka on miltei viidenneksen kalliimpi kokonaiskustannuksiltaan verrattuna yleiseen normaaliruokavalion kokopäiväiseen ruokalistaan, kuten seuraava kuva osoittaa.



Kuvio 10. Normaali- ja vegaaniruoan materiaalikustannusten suhde potilaslistalla

Tällä hetkellä Kymijoen Ravintopalveluilla on vain reilu kymmenisen vegaania asiakkaanaan, kaksi päiväkodissa, kuusi kouluilla ja muutama henkilöstöruokaloissa sekä vaihtuvina potilaina sairaaloissa. Henkilömäärä on sen verran pieni, ettei ruokalista tässä vaiheessa ole tehokasta ottaa virallisesti käyttöön. Ruokalistan avulla kuitenkin saatiin tulokset, ja tulos on myös toistettavissa helposti. Mikäli vegaaninen ruokalista otetaan muiden listojen rinnalle tulevaisuudessa, päivitetään se vastaamaan kuluvaan hetkeä. Pohja on muuteltavissa sen mukaan, miten saadaan uusia sopimustuotteita ja kehitetään uusia reseptejä. Prosessi on käyty kertaalleen onnistuneesti läpi, ja on talletettu tuotannonohjausjärjestelmään.

Jotta tutkimuksesta ja tehdystä työstä päästään jo nyt hyötymään, on keittiöön laadittu selkeä ohjeistus tärkeimmistä vegaaniravitsemuksen kohdista. Pääruokien osalta on laadittu proteiinien vaihtotaulukko, jossa on verrattu paljonko kasviproteiinia tarvitaan annosta kohden, jotta päästään korvattavan proteiinin tasolle. Samankaltainen on leikkeleiden ja välipalojen osalta. Mikäli esimerkiksi maidottoman listan tuote ei sovellu, on ohjeistettu millä tuotteella se korvataan. Lista on työn liitteenä.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Työn tavoite oli laatia ravitsemuksellisesti, kustannustehokkaasti ja käytännössä toimivaksi vegaaninen ruokalista keskuskeittiön tarpeisiin. Vegaaninen lista on mahdollista toteuttaa ravitsemussuosituksen mukaisesti. Pääruokien osalta kustannukset eivät juurikaan ole suuremmat kuin yleisellä ruokalistalla, johtuen liha- ja maitotuotteiden hinnan noususta. Välipalojen ja aamu- ja

iltapalojen osalta maidottomat ja munattomat tuotteet nostavat hintaa, miltei viidenneksellä. Näiden tuotteiden kehitys on kuitenkin nopeaa, ja sopimustuotteiksi saadaan jatkuvasti uusia vegaaniseen ruokavalioon sopivia tuotteita.

7.1 Miksei kasvislistaa voisi vaihtaa kokonaan vegaaniseksi?

Ravintoarvojen valossa voisi ajatella esimerkiksi koulun kasvislistan muuttamista kokonaan vegaaniseksi. Tällöin se palvelisi myös maito- ja muna-allergisia asiakkaita. Vegaanista ruokalistaa ei kuitenkaan haluta valtaväestön kasvislistaksi useasta syystä. Proteiinipitoisuus on helpompi pitää korkeammalla maito- ja munatuotteiden kanssa. Ne eivät myöskään ole tottumattomalle kasvissyöjälle niin vieraita makuja kuin jotkin vegaaniset proteiinit voivat olla. Lakto-ovoruokavaliossa on enemmän vaihtelua kasviproteiinien osalta, koska samojen vegaanisten proteiinien lisäksi on erilaisia maito- ja munapohjaisia proteiinilähteitä kuten Mifu tai Quorn.

Saatavuus vegaanisilla proteiinilähteillä ei ole aina niin luotettavalla tasolla, että isoja määriä voisi listoille kiinnittää. Myös B12-vitamiinin kokonaan puuttuminen olisi haaste, sillä asiakkaalla, joka ei ole vegaani ei tulisi olla turhaan liian rajoittunutta ruokavaliota. Myös kustannukset puoltavat lakto-ovolistaa, sillä väli- aamu ja iltapaloihin saa huomattavasti enemmän vaihtelua ja edullisempia tuotteita.

7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointia

Ravintoaineiden laskenta laskureilla toimivista resepteistä on melko kiistatonta. Arvot joihin tuloksia peilattiin, ovat valtion virallisia ravitsemussuosituksia. Teoriassa tulos on selkeä ja validi. Muutuvia asioita on siinä, toteutuuko reseptiikan käyttö keittiössä, ja syökö asiakas ateriat. Laskelmissa on mukana ruokajuomana soijamaito, ja joka aterialla on leipää tarjolla. Näissä on oleellinen osa esimerkiksi lasketuista proteiineista. Tässäkin on huomioitavaa, että tilaus- ja tarjoiluvaiheessakin on ammattitaitoinen työntekijä mahdollisesti ohjaamassa asiakasta.

Prosessi on toistettavissa oleva, ja tilanteen ja kohteen mukaan muokattavissa. Laitosmaisessa ruokalistassa on oltava selkeät komponentit, jotka kulkevat usealla eri ruokalistalla, ja varaston kierto on huomioitava huolellisesti. Tilanteessa, jolloin varastoon toimitetaan korvaavaa tuotetta voi olla, ettei tuote käykään enää kyseiselle listalle. Esimerkiksi jos aiemmin listalla on ollut pulla,

joka on munaton ja maidoton, mutta korvaava tuote sisältääkin kananmunaa. Ruokalista vaatii siis käytössä ollessaan päivittämistä, kuten muutkin ruokalistat. Tuotteiden vaihtuessa esimerkiksi soijamunsten vaihtuessa, reseptit vaativat usein tuotehuoltoa. Tässä tapauksessa on varmistettava, että uusi tuote käyttäytyy samoin, ja on ravitsemukselliselta laadultaan vastaava.

Vegaaniliiton sivuilla opastetaan vegaanisen ruokalistan kokoamiseen, ja tarjotaan myös julkisille toimijoille ruokalistasuunnitteluapua. Sivuilla puhutaan erityisruokavalioiden yhdistämisestä, kuten siitä että vegaaniruokavalio sopii moneen ruokavalioon kuten laktoositon, maidoton, kalaton, munaton ja pähkinätön (Vegaaniliitto n.d). Tätä ei voi laitoskeittiö allekirjoittaa, sillä vegaaniliitto sallii ”saattaa sisältää”-tuotteet, joita keskuskeittiön prosessit eivät salli kuin erityistapauksissa. Pähkinöiden listaaminen ei myöskään ole oikein tässä yhteydessä, sillä pähkinät ovat vegaanillekin hyvä proteiinin sekä hyvien rasvojen lähde (Terveyttä ruoasta 2014). Pähkinä myös on yleisesti hyvin allergisoiva ainesosa.

Tutkimusprosessi oli selkeä ja hallittavissa. Ravitsemussuositukset ohjenuorana olivat hyvin selkeät, ja reseptiikkaa oli helppo muokata sillä se ja käytössä olevat tuotteet olivat tuttuja työelämästäni. Myös tuotannonohjausjärjestelmä ja ruokalistojen keskinäinen keskustelu olivat tuttua. Vaikeutta toi raportoimisessa se, että aihealue oli niin lähellä omaa työtä, jolloin oli vaikeaa arvioida, mikä kuuluu yleistietoon ja mikä oli itsestään selvää vain työkseen sitä tekeväälle. Oman haasteensa toi, miten saada se hiljainen tieto kirjalliseksi? Vegaanista ruokavaliotahan on toteutettu keittiössä koko ajan, nyt se on vain todennettava.

Haastatteluja pohdin pitkään, mutta päädyin lopputulokseen jättää ne tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Aikuisten vegaanien määrä, joita haastatella, olisi ollut niin vähäinen. Haastattelut olisivat siis palvelleet enemmän aistinvaraisen laadun osalta. Kaikkia samoja tuotteita emme kuitenkaan pysty laitoskeittiössä käyttämään mihin on totuttu kotikeittiöissä. Ruokalistasuunnittelua ohjaa myös vahvasti ravitsemussuositukset. Vaikka asiakas toivoisi useammin kasvisnukkeja tai kookoskermaruokia, ei ole suositusten mukaista lisätä suolaa ja kovia rasvoja ruokalistoilta. Keskuskeittiön oma laaja henkilökunta on aktiivista kommentoimaan ruoan aistinvaraista laatua, ja kasvisruokienkin osalta palautetta saadaan jatkuvasti.

Työ ja tutkimus tehtiin toimeksiantajan menetelmin ja ohjeistuksin. Työpaikkaohjaajanani toiminut laillistettu ravitsemusterapeutti Anu Mikkola ohjasi ravintoarvojen laskentaa. Ruokalistan laadinnasta on olemassa työssäoppimispäiväkirja. Kaikki Kymijoen Ravintopalveluihin liittyvä aineisto on toimeksiantajan hallussa, Enterprise tuotannonohjausjärjestelmässä tai henkilökohtaisella U-asemallani (Aineistonhallintasuunnitelma n.d.).

7.3 Jatkokehittämisehdotuksia

Moni vegaaniliiton rajaama tuote, joka soveltuu vegaaniseen ruokavalioon, on merkitty “saattaa sisältää”-merkinnällä. Merkintää käytetään, mikäli tehtaassa tai samalla linjalla käsitellään esimerkiksi munaa tai maitoa sisältäviä tuotteita. Suurkeittiöiden erikoisruokavalioraaka-aineissa ei voida näitä käyttää, koska tuotteet on saatava liikkumaan varastossa, ja samoja tuotteita on saatava yhdistettyä esimerkiksi maidottomien listalle. Tästä toivoisi valmistajien ottavan kiinni, jolloin heidänkin volyyminsä nousisi.

Ajatellen muitakin ammattikeittiöitä, voisi tehdä yleisesti käyttöön oppaan, jossa erityisruokavalioiden ja vegaaniruoan haasteita avattaisiin ja ohjattaisiin eri vaihtoehtoihin. Opas, joka ohjaisi käytännönläheiseen erityisruokavalio-osaamiseen tuotteilla, joita voi kierrättää varastossa ja jotka kävisivät moneen ruokavalioon.

Lautasella messuilla oli erityisruokavalioiden haasteista ravintolakeittiöissä puhumassa muun muassa Nohon Messukeskuksen ravintoloiden keittiötoimenjohtaja Jarkko Nieminen (2023) joka kertoi, kuinka ravintolassa suhtaudutaan erityisruokavalioasiakkaisiin. Paneelikeskustelussa painotettiin kovin, kuinka kyseisen asiakkaan tulisi ajoissa olla yhteydessä ravintolaan, ja asiakkaan roolia korostettiin palvelun saamiseksi. Jos lähdetään siitä, että vegaaniruokavalio voi olla moneen allergiaan soveltuva, ja vegaanius on nouseva trendi, kannattaisi siihen panostaa pienemmissäkin ammattikeittiöissä.

Useasti ravintolaseurueessa voi olla yksi erityisruokavaliioinen, ja ruokaravintola valikoituu sen mukaan mistä koko seurue saa tunnetusti palvelua. Myöskään ei ole nykyaikaista asiakaspalvelua olettaa, ettei erityisruokavalioasiakas saisi spontaanisti valita ravintolaa, tai hetken mielijohdeesta

lähteä ravintolaan, niin kuin muutkin. Se, että keittiössä on ristikontaminaatiot minimoitu, on elintarvikehygieniainkin osalta oleellista. Siinä missä palvelukeittiöissä ei ole mahdollisuutta reagoida yllättäviin asiakkaisiin, ravintoloissa joissa ruoka tehdään paikanpäällä sen ei pitäisi olla ongelma.

Lähteet:

Agenda 2030. 2015. YK:n kestävä kehityksen tavoitteet. United Nations. Verkkosivu. Viitattu 20.10.2022. <https://sdgs.un.org/goals>

Aineistohallintasuunnitelma. N.d. Aineistohallinnan suunnittelu. Tietoarkisto. Viitattu 27.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistohallinta/aineistohallinnan-suunnittelu/#aineistohallintasuunnitelma>

Apell, P. & Irni, K. 2021. Ilmastokestävää reseptiikkaa joukkoruokailuun – raportti ilmastokestävän kasvisruokareseptiikan kehitystyöstä. Helsinki: Helsingin yliopisto, Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet-hanke.

Bedwell, S. 2013. Check Out The New Food Pyramid for Vegetarians and Vegans. Artikkel. SELF. 4.11.2013. Viitattu 27.11.2023. <https://www.self.com/story/meatless-monday-new-vegan-vegetarian-pyramids>

Claudia, Bella. 2023. Facebook. Cheap vegan food. Ryhmäjulkaisu. 23.11.2023. Viitattu 26.11.2023. <https://www.facebook.com/groups/cheapveganfood/>

Double Pyramid: Healthy Food for People, Sustainable Food for the Planet. 2010. Milan: Barilla Center for Food & Nutrition. Viitattu 20.11.2023. <https://www.fondazionebarilla.com/en/double-pyramid/>

FINELI - Mitä ruoka sisältää. 2019. Elintavat ja ravitsemus. Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.10.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/fineli-mita-ruoka-sisaltaa>

Food Service. N.d. Atria. Verkkosivu. Viitattu 27.11.2023. <https://www2.atria.fi/foodservice/tuotteet/jauheliha/jauheliha/atria-2kg-naudan-0-jauheliha-sous-vide/>

Ilmatoruokaohjelma 2023. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisu. Viitattu 19.11.2023. [Tila - Maa- ja metsätalousministeriö \(mmm.fi\)](#)

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämis-työryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö Yliopistopaino, Helsinki. 2010. Viitattu 20.11.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2985-2>

Joukkoruokailun ravitsemuksellinen laatu. 2018. Elintavat ja ravitseminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.11.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2985-2>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. Etnografia. N.d. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/>

Kymijoen Ravintopalvelut 2022. Vuosikatsaus. Viitattu 21.11.2023. https://www.e-julkaisu.fi/kymijoen_ravintopalvelut/vuosikatsaus-2022/mobile.html#pid=1

Nieminen J, Heikkinen R, Lindberg E, Wynne-Ellis M. 2023. Erytisyruokavalioasiakas_ravintolassa ja kahvilassa – keskustelu, Lautasella lava, Lautasella Messut 28.10.2023

Laadullinen analyysi. 2021. Koppa. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 27.11.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimetelmat/laadullinen-analyysi>

Lean sanasto. LeanThinking. N.d. Viitattu 23.11.2023. <https://leanthinking.fi/sanasto/pdca/#:~:text=Kehitt%C3%A4misen%20keh%C3%A4%2C%20jossa%20on%20nelj%C3%A4%20vaihetta%20%28plan%2C,do%2C%20check%2C%20act%20%E2%80%93%20suunnittele%2C%20testa%2C%20arvioi%2C%20toteuta%29>.

Nordic Nutrition Recommendations 2023. Integrating Environmental Aspects. Nordic Council of Ministers. 20.06.2023. Viitattu 23.11.2023. [Nordic Nutrition Recommendations 2023 \(norden.org\)](https://norden.org/).

OpenCO2. N.d. Kaikki tarvitsemasi työkalut matkallesi hiilineutraaliuteen. OpenCO2.net. Viitattu 22.10.2022. [Hiilijalanjälkialusta - OpenCO2.net](https://openco2.net/)

Promotion of Shokuiku- Food and Nutrition Education Planning Group. 2021. Consumer Administration and Food and Nutrition Education Division, Food Safety and Consumer Affairs Bureau, Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries (MAFF). Verkkosivu. 2021. Viitattu 27.11.2023. https://www.maff.go.jp/e/policies/tech_res/shokuiku.html

Ravitsemussuosituksia maailmalta. N.d. Kuluttajaliitto. Verkkoartikkeli. Viitattu 26.11.2023. <https://syohyvaa.fi/ravitsemussuosituksia-maailmalta/>

Ravitsemusopas ikääntyneille. 2021. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 20.11.2023. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammatilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf

RuokaMinimi- hankkeen loppuraportti. 2019. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47 Viitattu 20.11.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-773-4>

Hyvinvointia ravinnosta. N.d. Kymijoen Ravintopalvelut oy. Verkkosivu. Viitattu: 20.11.2023. <https://makunne.fi/>

Scoping Activity: Reviewe of international nutrition guidelines and country specific food-based dietary guidelines 2013. Attachment A. National Health and Medical Research Council. Australian Government. Viitattu 27.11.2023. <https://www.nhmrc.gov.au/about-us/publications/prioritisation-process-report>

Sjösted T. 2018. Mitä nämä käsitteet tarkoittavat. Sitra 26.6.2018. Viitattu 23.11. 2023. [Mitä nämä käsitteet tarkoittavat? - Sitra](https://www.sitra.fi/julkaisut/2018/06/26/mita-nama-kasitteet-tarkoittavat/)

Suurkeittiön toiminnan mahdollisuudet. 2023. Päivitetty 11.10.2023. Ruokavirasto. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2023 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/elintarvikeyrityksen-perustaminen-ja-omavalvonta/perustamisohjeet-toimialoittain/suurkeittion-toiminnan-mahdollisuudet/>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2019. Viitattu 10.10.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kansanterveyden edistäminen -yksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 20. Helsinki 2019. Viitattu 22.10.2022. <https://www.fineli.fi>

Terveyttä ruoasta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juvenes Oy, Helsinki 2014, ISBN 978-952-453-801-5. Viitattu 20.10.2022. [Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.](#)

Toikko, T. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3.korjattu painos. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tutkimuksellisen kehittämistyön lähestymistavat ja menetelmät. 2023. Opinnäytetyön opas YAMK. Humak University of Applied sciences. Päivitetty 14.11.2023. Viitattu 27.11.2023. <https://humak.libguides.com/c.php?g=688355&p=4925417>

Vegaaninen ruokavalio. 2023. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Ruokavirasto. Viitattu 22.11.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/vegaaninen-ruokavalio/>

Vegaaniliitto. N.d. Verkkosivut. Viitattu 10.10.2022. <https://vegaaniliitto.fi/>

Vilja – hyvä kotimainen kasviproteiinin lähde. 2023. Kehittyvä elintarvike. 14.03.2023. Viitattu 09.11.2023. <https://kehittyvaelintarvike.fi/artikkelit/uutisia/tiedotteet/vilja-hyva-kotimainen-kasviproteiinin-lahde/>

Winston, c. 2009. Health effects of vegan diets. The American Journal of Clinical Nutrition. 11.11.2009. National Library of Medicine. Viitattu 22.11.2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19279075/>

Liitteet

Liite 1. Potilasruokailun 12 viikon ruokalista

Kymijoen Ravintopalvelut Oy

p. 040 745 3631, keskuskeittio@makunne.fi

LA = laktoositon MA = maidoton GL = gluteeniton M = munaton KA5 = vegaaninen

RE = runsasenerginen

RUOKALISTA VKO 37

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Iltapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Hedelmämehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KIKHERNEITÄ TIKKA MASALA MA, LA, GL, M, KA5 TUMMA RIISI MA, LA, GL, M, KA5, RE PAPU MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-KIINANKAALISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KURPITSASOSEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kauranappi 30g MA, LA, M, KA5, RE Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE VADELMAKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Mansikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTAPEUURO MA, LA, M, KA5 Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	MAKARONI-SOIJAVUOKA MA, LA, M, KA5, RE HERNE MA, LA, GL, M, KA5, RE PORKKANARAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KASVISSELJANKA MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE Mustikka-kauravälipala 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kaurainen sämpylä 50g MA, LA, M, KA5, RE Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mangose 3 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MARJAINEN MURUPAISTOS MA, LA, M, KA5, RE Kauravaniljakastike MA, LA, M, KA5, RE	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 VÄRIKÄS SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Viinirypäle MA, LA, GL, M,	TOFU-SITRUUNAKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNASOSE MA, LA, GL, M, KA5 PORKKANAVIIPALE MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-YRTTISALAATTI	Kanelipulla Fria 60 g GL, MA, LA, KA5, RE	JUURES-PERUNAVUOKA MA, LA, GL, M, KA5 PAPRIKA-RETIISISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU MANSIKKAPUURO MA, LA,	Pieni moniviljaruutu 40 g MA, LA, M, KA5, RE Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE

	KA5, RE	MA, LA, GL, M, KA5, RE		M, KA5	Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	OHRAHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Marjasekoitus pakaste MA, LA, GL, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVIS-PAPUKROKETTI MA, LA, GL, M, KA5, RE KERMAINEN PIPPURIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE VIHANNESMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE OMENA-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	PINAATTIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Maustamaton tofu 20 g MA, LA, GL, M, KA5, RE APRIKOOSIKIISSELI MA, LA, GL, M, KA5	Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Omenasose 2,6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISSELJANKA MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	KREIKKALAINEN KASVISPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 KIINANKAALI-TOMAATTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE Luumu MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Neljän hedelmän täysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PIKKUPORKKANAT MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-MELONISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	TOFU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU PUOLUKKAPUURO MA, LA, M, KA5	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 38

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Illtapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Metsämarjakeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	CHILI SIN CARNE MA, LA, GL, M, KA5 TUMMA RIISI MA, LA, GL, M, KA5, RE VÄRIKÄS PORKKANASEKOITUS MA, LA, GL, M, KA5, RE KIINANKAALI-KURPITSASALAATTI LA, MA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	BATAATTISOSEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE Kauranappi 30g MA, LA, M, KA5, RE HEDELMÄ-PASSIONKIISSELI MA, LA, GL, M, KA5	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Vadelma-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	PORKKANANAPPI MA, LA, GL, M, KA5, RE Mustaherukkahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE SITRUUNAKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE ANANAS-KAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	JUUSTOINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE APPELSIINIPIUURO MA, LA, M, KA5	Sekaleipäviipale 55g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Persikkasose 1 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISSUIKALEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE FARIINIKIISSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	PERUNASOSE-LINSSIPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 OMENAINEN SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄNVILJAN LESEPUURO MA, LA, M, KA5 Hedelmämehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KOOKOS-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 KIERREMAKARONI MA, LA, M, KA5, RE PARSAKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE HERNE-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	BORSSIKEITTO (kasvis) MA, LA, GL, M, KA5 Ranskankerma Oatly MA, LA, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE MARJASMOOTHIE MA, LA, M, KA5	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	VEHNÄHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Herkkukurkku viipale MA,	PAPUMOUSSAKA MA, LA, GL, M, KA5 PORKKANASUIKALE MA, LA, GL, M, KA5, RE MAISSI-PAPRIKASALAATTI	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5,	CURRY-TOFUKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MUSTAHERUKKAKIISSELI	Mustikkasoijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE

	LA, GL, M, KA5, RE	MA, LA, GL, M, KA5, RE	RE	uuni MA, LA, GL, M, KA5	Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Sekamarjahillo 6kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE RUIS-PUOLUKKAPUURO MA, LA, M, KA5	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	PORKKANANAPPI MA, LA, GL, M, KA5, RE VALKOKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Punajuuri- hummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuvii- pale, koko- nainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Omenatäysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	PUNAJUURIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE RUUSUKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE KESÄKURPITSA- RETIISISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 JÄÄVUORI-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSIKKAGURTTI soija MA, LA, GL, M, KA5	Punajuuri- hummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 39

	Aamupala	Lounas	Päivävilipala	Päivällinen	Iltapala
MA	KURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mustikkamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	HÄRKÄPAPUKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KARNEVAALIVIHANNEKSET MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-ANANASSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	ITALIAN KASVISPATA MA, LA, M, KA5 PERSILJATOMAATIT MA, LA, GL, M, KA5, RE PÄÄRYNÄKIISSELI MA, LA, GL, M, KA5	Mansikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUIHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISNAKKI MA, LA, GL, M, KA5, RE SINAPPIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA-PORKKANASOSE kaura MA, LA, GL, M, KA5 MAUSTEKURKKU-TOMAATTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	TOMAATTINEN LINSSIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MANSIKKA-MUSTIKKAGURTTI kaura MA, LA, M	Kaurainen sämpylä 50g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviiipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KURAPUURO MA, LA, M, KA5 Omenasose 2,6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	JUUSTOINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviiipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE KOOKOSKIISSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5 Puolukkahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	SOIJA-MURUKASTIKE MS - MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KESÄKURPITSA-MANDARIINISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Vesimeloni pala MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-SITRUUNAKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PORKKANAVIIPALE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla Fria 60 g GL, MA, LA, KA5, RE	KAALI-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 Maustamaton tofu 20 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviiipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE ANANASPUURO MA, LA, M, KA5	Pieni kauraruissydän 35 g MA, LA, M, KA5, RE Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	OHRAHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Marjasekoitus pakaste MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5,	PERUNASOSE-KASVISPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5, RE HERNE-MAISSI-PORKKANA MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-ANANASSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISHERNEKEITTO MA, LA, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE PUNAHERUKKAKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL,

RE

M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Päärynäsose 1 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVIS-SOIJAKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE Mustikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KREIKKALAINEN KASVISPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 PUNAJUURISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE Luumu MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Neljän hedelmän täysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	HERKKUSIENI-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE ISOT JUURESKUUTIOT MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-YRTTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla Fria 60 g GL, MA, LA, KA5, RE	KASVIS-MINESTRONEKITTO MA, LA, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU MARJAPUURO MA, LA, M, KA5	Mansikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 40

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Iltapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Hedelmämehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	MANGOINEN KASVISKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5, RE TÄYSJYVÄKAURA MA, LA, GL, M, KA5, RE VIHANNESMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE HERUKKAINEN PUNAKAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	METSÄSIENIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Lapin perunarieskanen 32 g MA, LA, M, KA5, RE PUOLUKKAKIISSSELI MA, LA, GL, M, KA5	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	SPAGHETTIINI-HÄRKÄPAPUVUOKA MA, LA, M, KA5 VÄRIKÄS PORKKANASEKOITUS MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSILJAINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KOOKOS-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-KURPITSASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE SUKLAAKIISSSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5	Sekaleipäviipale 55g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mangose 3 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE MEHEVÄ MARJAKUKKO MA, LA, GL, M, RE Kauravaniljakastike MA, LA, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISRISOTTO MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-MELONISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Mansikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Herkkukurkku viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄNVILJAN LESEPUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikkamehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	PORKKANANAPPI MA, LA, GL, M, KA5, RE YRTTIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE RAPEA PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSIKKA-OMENASMOOTHIE MA, LA, M, KA5, RE	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	VEHNÄHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE	KREIKKALAINEN KASVISPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 MAISSI MA, LA, GL, M, KA5, RE ANANASSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	JUUSTOINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE MANSIKKA-RAPARPERIKIISSSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Mansikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL,

M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Sekamarjahillo 6kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISSUIKALEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU OMENAPUURO MA, LA, M, KA5	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	RAPEAT KASVISJAUHISPIHVIT MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE VÄRIKÄS SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattivii-pale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Omenatäysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-JUURESPAISTI MA, LA, GL, M, KA5 PERUNASOSE MA, LA, GL, M, KA5 PORKKANALAATIKKO (valmis) MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-KURPITSASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Posso 90g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 TILLIKURKUT MA, LA, GL, M, KA5, RE Banaani MA, LA, GL, M, KA5, RE	Metsämarjakauragurtti 125g MA, LA, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 41

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Iltapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Vadelmamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PORKKANASUIKALE MA, LA, GL, M, KA5, RE JÄÄVUORI-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	JUURESSOSEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kauranappi 30g MA, LA, M, KA5, RE Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE MANSIKKAKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	PORKKANAPIHVI MA, LA, GL, M, KA5, RE VALKOKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE HERNE MA, LA, GL, M, KA5, RE HERUKKAINEN KAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KASVISSELJANKA MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE OMENA-RIISIPUURO MA, LA, GL, M, KA5	Kaurainen sämpylä 50g MA, LA, M, KA5, RE Mustikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattivii-pale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Omenasose 2,6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVIS-SOIJAKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattivii-pale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE VADELMAGURTTI kaura MA, LA, M, KA5	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	PERUNA-HÄRKÄPAPUVUOKA MA, LA, GL, M, KA5 PERSIKKAINEN KAALISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Punajuurihumus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Viinirypäle MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 PORKKANAVIIPALE MA, LA, GL, M, KA5, RE TILLINEN TOMAATTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KASVISKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE MAISSI-PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE BANAANIGURTTI kaura MA, LA, M	Pieni porkkana-perunaruutu 50 g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	OHRAHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Marjasekoitus pakaste MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	HÄRKÄPAPUKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 TUMMA RIISI MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-KESÄKURPITSASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	SAMETTINEN PUNAJUURIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MAITOKIISSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5 Mansikkahillo 6 kg MA,	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattivii-pale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE

LA, GL, M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Persikkasose 3 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KAHDEN PAVUN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE HEDELMÄINEN SMOOTHIE MA, LA, GL, M, KA5	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	MAKARONI-SOIJAVUOKA MA, LA, M, KA5, RE OMENAINEN SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE Luumu MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Neljän hedelmän täysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-SITRUUNAKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA-PINAATTISOSE MA, LA, GL, M, KA5 PUNAJUURISUIKALE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla Fria 60 g GL, MA, LA, KA5, RE	TOMAATTINEN LINSSIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU APRIKOOSIPUURO MA, LA, M, KA5	Punajuurihumus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 42

	Aamupala	Lounas	Päivävilipala	Päivällinen	Ilta-pala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mansikkamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	HÄRKÄPAPUKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE HERNE-MAISSI-PORKKANA MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KELTAINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE MUSTIKKA-VADELMAKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVIS-NUUDELIVUOKA LA, RE, MA, M, KA5 PARSAKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-PERSIKKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemum-mapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	SOIJA-JUURESKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSILJAINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE HEDELMÄINEN SMOOTHIE MA, LA, M, KA5	Sekaleipäviipale 55g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Päärynäsose 1 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISHERNEKEITTO MA, LA, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Mansikkahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISRISOTTO MA, LA, GL, M, KA5, RE KURPITSA-KAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Coleslaw -salaatti 2 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄNVILJAN LESEPUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Mustikkamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	MEXICAN KASVISPIHVI MA, LA, GL, M, KA5, RE TILLIKASTIKE LA, GL, M, KA5, RE PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE VÄRIKÄS PORKKANASEKOITUS MA, LA, GL, M, KA5, RE PUNAJUURISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemum-mapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	JUUSTOINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU MARIJUURO MA, LA, M, KA5	Riisipiirakka tuore 65 g LA, M, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	VEHNÄHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Herkkukurkku viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE	JUURES-PERUNAVUOKA MA, LA, GL, M, KA5 MAISSI MA, LA, GL, M, KA5, RE PUOLUKKAINEN PORKKANARAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE	PARSAKAALIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Lapin perunarieskanen 32 g MA, LA, M, KA5, RE Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE KAHVIKIISSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5	Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Sekamarjahillo 6kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE ANANASPUURO MA, LA, M, KA5	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISNAKKI MA, LA, GL, M, KA5, RE SINAPPIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNASOSE MA, LA, GL, M, KA5 KIINANKAALI- PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Omenatäysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	KIKHERNEITÄ TIKKA MASALA MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PIKKUPORKKANAT MA, LA, GL, M, KA5, RE PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 PERSILJATOMAATIT MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikkajogurtti 100g LA, GL, M, RE	Vadelma-kauratehojuoma 100ml MA,LA,GL,M,KA5,RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 43

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Iltapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Hedelmämehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-RATATOUILLE MA, LA, GL, M, KA5 TUMMA RIISI MA, LA, GL, M, KA5, RE PAPU MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-KIINANKAALISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KURPITSASOSEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kauranappi 30g MA, LA, M, KA5, RE Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE VADELMAKIISSSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Vadelma-kauratehokuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEDUURO MA, LA, M, KA5 Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	MAKARONI-SOIJAVUOKA MA, LA, M, KA5, RE VIHANNESMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE PORKKANAMANDARIINIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KAALI-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE Mustikka-kauravälipala 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kaurainen sämpylä 50g MA, LA, M, KA5, RE Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mangosose 3 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikka-kauratehokuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE OMENA-KAURAPAISTOS MA, LA, M, KA5, RE Kauravaniljakastike MA, LA, M, KA5, RE	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 VÄRIKÄS SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Vesimeloni pala MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISGRATIINI MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PORKKANAVIIPALE MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-YRTTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	ITALIAN KASVISPATA MA, LA, M, KA5 PAPRIKA-RETIISISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU MANSIKKAPUURO MA, LA, M, KA5	Pieni moniviljaruutu 40 g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	OHRAHIUTALEDUURO MA, LA, M, KA5 Marjasekoitus pakaste MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	PUNAJUURIPIHVI MA, LA, GL, M, KA5, RE RUSKEA KASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA-PORKKANASOSE kaura MA, LA, GL, M, KA5 OMENA-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	PINAATTIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Maustaton tofu 20 g MA, LA, GL, M, KA5, RE MANGOKIISSSELI MA, LA, GL, M, KA5	Metsämarja-kauragurtti 125g MA, LA, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Omenasose 2,6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5,	KASVISSELJANKA MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikka-soijagurtti 125g	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6 kg MA, LA, GL,	KREIKKALAINEN KASVISPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 KIINANKAALI-TOMAATTISALAATTI MA,	Porkkana-grahampii-rakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE Luumu MA, LA, GL, M, KA5, RE

RE MA, LA, GL, M, KA5, RE M, KA5, RE LA, GL, M, KA5, RE

SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Maustamaton tofu 20 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Neljän hedelmän täys- mehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5,RE	PUNAJUURIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PIKKUPORKKANAT MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI- MELONISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemumma- pulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	TOFU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonai- nen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU PUOLUKKAPUURO MA, LA, M, KA5	Mango-kaurateho- juoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
----	--	---	--	--	---

RUOKALISTA VKO 44

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Illtapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Metsämarjakeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVIS-LINSSIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE VIHANNESKOITUS 4-LAJIN MA, LA, GL, M, KA5, RE KIINANKAALI-KURPITSASALAATTI LA, MA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	BATAATTISOSEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kauranappi 30g MA, LA, M, KA5, RE Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE OMENAKIISSELI MA, LA, GL, M, KA5	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTAPEUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	PORKKANANAPPI MA, LA, GL, M, KA5, RE CURRYKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE MAISSI MA, LA, GL, M, KA5, RE HERUKKAINEN PUNAKAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE	JUUSTOINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE APPELSIINIPUURO MA, LA, M, KA5	Sekaleipäviipale 55g MA, LA, M, KA5, RE Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Persikkasose 1 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	JUURESSOSEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MAITOKIISSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5 Mansikkahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	PERUNASOSE-KASVISPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5, RE OMENAINEN SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄNVILJAN LESEPUURO MA, LA, M, KA5 Hedelmämehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KOOKOS-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 KIERREMAKARONI MA, LA, M, KA5, RE PARSAKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE HERNE-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISSUIKALEKITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE MARJASMOOTHIE MA, LA, M, KA5	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	VEHNÄHIUTAPEUURO MA, LA, M, KA5 Vadelma-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Herkkukurkku viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE	PAPUMOUSA MA, LA, GL, M, KA5 VÄRIKÄS PORKKANASEKOITUS MA, LA, GL, M, KA5, RE MAISSI-PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE	CURRY-TOFUKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MUSTAHERUKKAKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Mustikka-soijagurttu 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Sekamarjahillo 6kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISPÖYRYKKÄKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE RUIS-PUOLUKKAPUURO MA, LA, M, KA5	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	PORKKANANAPPI MA, LA, GL, M, KA5, RE VALKOKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNASOSE MA, LA, GL, M, KA5 PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Mansikka-soi- jagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Omenatäysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	KIKHERNEITÄ TIKKA MASALA MA, LA, GL, M, KA5 TUMMA RIISI MA, LA, GL, M, KA5, RE RUUSUKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE KESÄKURPITSA- RETIISISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemum- mapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 JÄÄVUORI-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE Metsämarja-kauragurtti 125g MA, LA, M, KA5, RE	Maustamaton tofu 20 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 45

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Iltapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mustikkamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	MANGOINEN KASVISKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-ANANASSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	PAPU-PORKKANAPASTA MA, LA, M, KA5 PERSILJATOMAATIT MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSIKKA-PÄÄRYNÄKIISSSELI MA, LA, GL, M, KA5	Vadelma-kauratehojuoma 100ml MA,LA,GL,M,KA5,RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERUNASOSE MA, LA, GL, M, KA5 PAPU MA, LA, GL, M, KA5, RE MAUSTEKURKKU-TOMAATTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	CURRY-TOFUKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MANSIKKAGURTTI kaura MA, LA, M	Kaurainen sämpylä 50g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Omenasose 2,6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE RAIKAS MARJASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE FARIINIKASTIKE kaura MA, LA, M, KA5	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	HÄRKÄPAPUKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KESÄKURPITSA-MANDARIINISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Vadelma-kauratehojuoma 100ml MA,LA,GL,M,KA5,RE Viinirypäle MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISGRATIINI MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PORKKANAVIIPALE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KAALI-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE ANANASPUURO MA, LA, M, KA5	Pieni kaura-ruissydän 35 g MA, LA, M, KA5, RE Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	OHRAHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Marjasekoitus pakaste MA, LA, GL, M, KA5, RE Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE	PERUNASOSE-LINSSIPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 HERNE-MAISSI-PORKKANA MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-ANANASSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISHERNEKEITTO MA, LA, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE PUNAHERUKKAKIISSSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Metsämarja-kauragurtti 125g MA, LA, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Päärynäsose 1 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5,	KASVIS-SOIJAKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE Mustikka-soijagurtti 125g	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	PAPUMOUSSAKA MA, LA, GL, M, KA5 PUNAJUURISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampii-rakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE Luumu MA, LA, GL, M, KA5, RE

RE MA, LA, GL, M, KA5, RE

SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Maustamaton tofu 20 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Neljän hedelmän täys- mehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5,RE	HERKKUSIENI-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE VIHANNESMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-YRTTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemum- mapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KASVIS- MINESTRONEKEITTO MA, LA, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU MARJAPUURO MA, LA, M, KA5	Vadelma-kaurateho- juoma 100ml MA,LA,GL,M,KA5,RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
----	--	---	---	---	---

RUOKALISTA VKO 46

	Aamupala	Lounas	Päiväviljapala	Päivällinen	Iltapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Hedelmämehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-SITRUUNAKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 TÄYSJYVÄOHRA MA, LA, M, KA5, RE PARSAKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE HERUKKAINEN PUNAKAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	HERKKUSIENIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Lapin perunarieskanen 32 g MA, LA, M, KA5, RE MARJAKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	ITALIAN KASVISPATA MA, LA, M, KA5 VÄRIKÄS PORKKANASEKOITUS MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSILJAINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KOOKOS-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-KURPITSASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSIKKA-OMENASMOOTHIE MA, LA, M, KA5, RE	Sekaleipäviipale 55g MA, LA, M, KA5, RE Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mangosose 3 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE VADELMAINEN OMENAKUKKO MA, LA, GL, M, RE Vaniljakastike LA, GL, M, RE	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISRISOTTO MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-MELONISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Herkkukurkku viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄNVILJAN LESEPUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikkamehekeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	PORKKANAPIHVI MA, LA, GL, M, KA5, RE RUOHOSIPULIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE RAPEA PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE SUKLAAKIISSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	VEHNÄHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE	KREIKKALAINEN KASVISPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 MAISSI MA, LA, GL, M, KA5, RE ANANASSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE	JUUSTOINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Vadelma-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Sekamarjahillo 6kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASSIUIKALEKITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU OMENAPUURO MA, LA, M, KA5	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	PORKKANANAPPI MA, LA, GL, M, KA5, RE RUSKEA KASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE VÄRIKÄS SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Omenatäysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-JUURESPEISTI MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PORKKANALAATIKKO (valmis) MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-KURPITSASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Posso 90 g MA, LA, M, KA5, RE	KASVISKUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 TILLIKURKUT MA, LA, GL, M, KA5, RE Banaani MA, LA, GL, M, KA5, RE	Maustamaton tofu 20 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

RUOKALISTA VKO 47

	Aamupala	Lounas	Päivävälipala	Päivällinen	Iltapala
MA	KURAPUURO MA, LA, M, KA5 Vadelmamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISPYÖRYKKÄKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERUNA-PORKKANASOSE kaura MA, LA, GL, M, KA5 PORKKANASUIKALE MA, LA, GL, M, KA5, RE JÄÄVUORI-KURKKUSALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	JUURESSOSEKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kauranappi 30g MA, LA, M, KA5, RE Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE MANSIKKAKIISSSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Mustikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	PORKKANAPIHVI MA, LA, GL, M, KA5, RE KERMAKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE HERNE MA, LA, GL, M, KA5, RE HERUKKAINEN KAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	KASVISSELJANKA MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE OMENA-RIISIPUURO MA, LA, GL, M, KA5	Kaurainen sämpylä 50g MA, LA, M, KA5, RE Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KURAPUURO MA, LA, M, KA5 Omenasose 2,6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVIS-SOIJAKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE HEDELMÄGURTTI kaura MA, LA, M	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	PERUNA-HÄRKÄPAPUPAISTOS MA, LA, GL, M, KA5 PERSIKKAINEN KAALISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Vesimeloni pala MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 PORKKANAVIIPALE MA, LA, GL, M, KA5, RE TILLINEN TOMAATTISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	MANGOINEN KASVISKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5, RE TUMMA RIISI MA, LA, GL, M, KA5, RE MAISSI-PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE BANAANIGURTTI kaura MA, LA, M	Pieni porkkana-perunaruutu 50 g MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	OHRAHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Marjasekoitus pakaste MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	HÄRKÄPAPUKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KARNEVAALIVIHANNEKSET MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-KESÄKURPITSASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	SAMETTINEN PUNAJUURIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE MAITOKIISSSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5 Mansikkahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Persikkasose 3 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	YRTTINEN PAPU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE Metsämarja-kauragurtti 125g MA, LA, M, KA5, RE	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE	MAKARONI-SOIJAVUOKA MA, LA, M, KA5, RE OMENAINEN SALAATTIMIX MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE Luumu MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Neljän hedelmän täysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-SITRUUNAKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE PUNAJUURISUIKALE MA, LA, GL, M, KA5, RE PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	TOMAATTINEN LINSSIKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU APRIKOOSIPUURO MA, LA, M, KA5	Mustikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

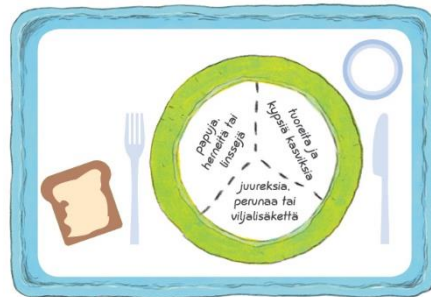
RUOKALISTA VKO 48

	Aamupala	Lounas	Päiväviljapala	Päivällinen	Iltapala
MA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Mansikkamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KOOKOS-KASVISPATA MA, LA, GL, M, KA5 KIERREMAKARONI MA, LA, M, KA5, RE PIKKUPORKKANAT MA, LA, GL, M, KA5, RE KURKKU-PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	KERMAINEN TOFUKEITTO MA, LA, GL, M Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE MUSTIKKA-VADELMAKIISSELI uuni MA, LA, GL, M, KA5	Metsämarja-kauragurtti 125g MA, LA, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
TI	RUISHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Mango-kauratehojuoma 100 ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISKIUSAUS kaura MA, LA, M, KA5 PARSAKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTI-PERSIKKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	CHILI SIN CARNE MA, LA, GL, M, KA5 TUMMA RIISI MA, LA, GL, M, KA5, RE PERSILJAINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE HEDELMÄINEN SMOOTHIE MA, LA, M, KA5	Sekaleipäviipale 55g MA, LA, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
KE	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Päärynäsose 1 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISHERNEKEITTO MA, LA, M, KA5 Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Mansikkahillo 6 kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kanelipulla yks.pak. 35 g MA, LA, M, KA5, RE	KASVIS-PERUNAGRATIINI MA, LA, GL, M, KA5 KURPITSA-KAALIRAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Mustikka-soijagurtti 125g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
TO	NELJÄNVILJAN LESEPUURO MA, LA, M, KA5 Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Mustikkamehukeitto 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	KARIBIAN KASVISPIHVI MA, LA, GL, M, KA5, RE SITRUUNA-TILLIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE VÄRIKÄS PORKKANASEKOITUS MA, LA, GL, M, KA5, RE PUNAJUURISALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Kardemummapulla 35g MA, LA, M, KA5, RE	JUUSTOINEN KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE VATKATTU MARJAPUURO MA, LA, M, KA5	Riisipiirakka Fazer 60 g GL, MA, LA, M, KA5, RE Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Tomaattiviipale, viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE
PE	VEHÄNHIUTALEPUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Herkkukurkku viipale MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVIS-PERUNAVUOKA MA, LA, GL, M, KA5 MAISSI MA, LA, GL, M, KA5, RE PUOLUKKAINEN PORKKANARAASTE MA, LA, GL, M, KA5, RE	Porkkana-grahampiirakka 70 g MA, LA, M, KA5, RE	KUKKAKAALISOSEKITTO MA, LA, GL, M, KA5 Lapin perunarieskanen 32 g MA, LA, M, KA5, RE Krutonki 30 g LA, M, KA5, RE KAHVIKIISSELI kylmä MA, LA, GL, M, KA5	Punajuurihummus 10g MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE

LA	KAURAPUURO MA, LA, M, KA5 Sekamarjahillo 6kg MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikka-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE	TOFU-KASVISKEITTO MA, LA, GL, M, KA5 Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE ANANASPUURO MA, LA, M, KA5	OHUKAISET MA, LA, M, KA5, RE Vadelmahillo 6kg MA, LA, GL, M, KA5, RE	KASVISNAKKI MA, LA, GL, M, KA5, RE TOMAATTIKASTIKE MA, LA, GL, M, KA5 PERUNASOSE MA, LA, GL, M, KA5 KIINANKAALI-PAPRIKASALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Vadelma-kauratehojuoma 100ml MA, LA, GL, M, KA5, RE Kurkkuviipale, kokonainen MA, LA, GL, M, KA5, RE
SU	NELJÄN VILJAN PUURO MA, LA, M, KA5 Auringonkukansiemenet 10 g MA, LA, GL, M, KA5, RE Omenatäysmehu 1 l MA, LA, GL, M, KA5, RE	PAPUSTROGANOFF MA, LA, GL, M, KA5 PERUNA MA, LA, GL, M, KA5, RE KUKKAKAALI MA, LA, GL, M, KA5, RE PERINTEINEN TUORESALAATTI MA, LA, GL, M, KA5, RE	Minimunkki 35 g GL, MA, KA5, RE	PAPRIGANOPASTA KY MA, LA, M, KA5 PERSILJATOMAATIT MA, LA, GL, M, KA5, RE Mansikkajogurtti 100g LA, GL, M, RE	Hummus 150g MA, LA, GL, M, KA5, RE Jääsalaatti MA, LA, GL, M, KA5, RE

Liite 2. Miten vegaanin ruokavalio toteutetaan käytännössä? (Ohje keittiöön)

Annoskoot ja vegaanin lautasmalli (ravitsemussuositukset) nostavat proteiinin määrää aterialla. Vegaanin lautasmallissa on kolme yhtä suurta sektoria. Myös energialisäke kuten peruna ja viljavalmistet ovat tärkeä osa proteiinin saantia. Kolmannes lautasesta on kasvislisäketä, osin kypsennettynä ja osin tuoreena. Proteiinipitoisen aterian osan osuus on myös kolmasosa, sekaruokavalion neljänneksen sijaan.



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Ruoanlaitossa sovelletaan tarjolla olevan, tai samankaltaisen kasvisruoan reseptiikkaa. Mikäli sopivaa reseptiä ei suoraan löydy, korvataan liha- ja maitotuotteet sopivilla raaka-aineilla. Kaurakermoja tms. voi käyttää, sillä pääruuan oleellisin proteiinin lähde on palkokasvit, ja niistä pohjautuvat valmisteet kuten tofu. Papuja käytettäessä keskimääräinen annoskoko on 100 g. Valmisteissa, kuten härkäpapumurussa annoskoko voi olla paljon pienempi.

Esimerkki proteiinin lähteitä	annoskoko n.	proteiinia / annos	á 100g
härkäpapumuru (tuore)	30g	8,4g	28
Tofu maustamaton	65g	7,8g	12
Tarhurinrouhe	50g	7,5g	15
Kidneypapu, kikherne	100g	7,8g	7,8
Soijarouhe, pakaste	40g	8g	21
Soijarouhe, Härkäpapu kuiva	15g	7,5g	47...50
Herneproteiinirouhe	15g	9g	60
Linssit	35g	8,4g	24
KORVATTAVA		KORVAAVA	
Aamupuuro		Keitetty soijamaitoon, lisäksi 20g auringonkukansiemeniä	
Kinkku- tai juustoleikkele		Hummus (15g) tai soijajogurtti	
Raejuusto keiton kanssa		Krutongit (30g)	
Creme fraice		Oatly Creme fraice	
Kananmuna (pinaattikeiton kanssa)		Maustamaton tofupala	
Munavoi		Hummus	
Ruokajuoma, maito		Soijajuoma, makeuttamaton	
Hunaja		Fariinisokeri, sokeri	

Välipaloilla maidottoman listan mukaisia tuotteita, jotka sopivat. Lisäksi käy mm. kasvisgrahampiirakat, Vuohelan riisipiirakat hummuksella, tai letut (MA.M. Ka5) hillolla. Myös pähkinöitä tai maidotonta tehojuomaa voi tarjoilla. Suositetaan soijatuotteita (esim.gurtit) proteiinin puolesta.

Proteiinien keskimääräiset arvot Finelistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).