

TERVEELLINEN ATERIASARJA INNO

Case: Ravintola Inno

Eija Loisa

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2012

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) LOISA EIJA	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 30.03.2012
	Sivumäärä 301	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi TERVEELLINEN ATERIASARJA INNO		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) VIITANEN TARJA		
Toimeksiantaja(t) Etelä-Savon ammattiopisto, Ravintola Inno		
Tiivistelmä <p>Työn tavoitteena oli kehittää terveellinen ateriasarja, joka on muunneltavissa ravintolassa vaihtuvien opiskelijaryhmien oppimistavoitteiden mukaisesti. Ateriasarjan ateriat tulee olla ravintolan liikeidean mukaisesti mahdollisimman paljon luomua ja lähellä tuotetuista raaka-aineista valmistettu.</p> <p>Sarjan ruokaohjeet ja ruokalistat on suunniteltu kahdeksi viikoksi. Ne on tehty Jamix-ohjelmaa apuna käyttäen. Sarjan aterioista on kuvallinen annoskorttikansio, jossa ovat näkyvillä annosten ravintoainesisällöt ja energia-arvot.</p> <p>Sarjaa testattiin kaksi kertaa kahdeksan henkilön testiryhmällä, joka koostui ammattiopiston henkilökunnasta. Testiviikolta saatujen palautteiden perusteella sarjan ruokaohjeita korjattiin, ja keittiön sekä salin työohjeita ja perehdytystä sarjaan täsmennettiin. Ateriasarjasta ja palvelusta Innossa saatiin toimiva ja asiakkaita miellyttävä kokonaisuus. Ruuan terveellisyys, lähi- ja luomuruoka ovat olleet vahvasti viime aikojen puheenaiheina. Kotiruokailun yksipuolisuus ja ravintoköyhyys lisäävät haastetta joukkoruokailusta vastaaville. Asiakaskyselyn perusteella Mikkelin ammattiopiston opetusravintola Ravintola Innoon toivotaan terveellistä, lähellä tuotettua luomuruokaa. Toiveisiin on vastattu kehittämällä Ateriasarja Inno, jonka aterioissa käytetään tuoreita, lähellä tuotettuja luomu raaka-aineita niin paljon kuin on mahdollista. Sarjan ateriat tyydyttävät päivittäiset ravintoainetarpeet. Energian saanti jää hieman suosituksista, joten sarjalla on myös painonhallinnallista vaikutusta.</p> <p>Jamix-ohjelman käyttöönotto opetusravintola Innossa on uusi oppimisen alue, joka uuden tekniikan kanssa vahvistaa nykyaikaista keittiöopetusta ja -toimintaa. Ateriasarjan osia Jamix ohjelmassa voidaan käyttää opetuksen ja ohjauksen malliaineistona, sekä pohjana uusien ruokalistojen laadinnassa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Terveellisyys, tuoreus, ravintoarvot, ateriat, lähellä tuotettu, luomu, itse valmistettu,		
Muut tiedot Liitteenä Ateriasarja kansio, jossa ruokaohjeet 211 sivua, ruokalistat 4 sivua, kuvallinen annoskorttikansio 57 sivua sekä kyselyn ja haastattelun yhteenveto 8 sivua		



Author(s) LOISA, EIJA	Type of publication Bachelor's	Date 30.03.2012
	Pages 301	Language Finish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title HEALTHY MEAL KIT INNO		
Degree Programme Service delivery and management		
Tutor(s) VIITANEN TARJA		
Assigned by South Savo Vocational College, Restaurant Inno		
The summary <p>The goal was to develop a healthy meal kit, which can be modified in the restaurant-permanent categories of learners learning objectives. Meal will be a series of meals in the restaurant business in accordance with the idea as much organic and locally-produced raw materials as possible.</p> <p>Jamix program was used in designing recipes and menus are for two weeks. Series of meals were presented in a card folder, which consists of photos of portions, nutrition contents and energy value informations.</p> <p>Recipes were tested twice with the test group of eight people consisting of college staff. The recipes were corrected based on feedback. The kitchen and the hall and work instructions introduction to the series was also specified. Meal service Inno the series and got a working and appreciate the whole. Healthy local and organic food have been firmly recent conference dealt with. Home away food diversification and food poverty, increase food intake responsible for a number of challenges. In a customer survey in Mikkeli Vocational College of Education Restaurant Inno revealed hope to healthy, locally grown organic food. This expectation was answered in the development of the meal kit INNO by using fresh meals, close to the obtained organic raw materials as much as possible. A series of daily meals will satisfy nutrient needs. Energy intake is slightly modified by recommendations, so the series has also weight management effect</p> <p>Jamix-deployment training program Inno restaurant is a new learning area in which the new technology with a modern kitchen to strengthen the teaching and activities. Meal Series Jamix parts of the program can be used for teaching and guidance material for the model, as well as the basis for the preparation of new menus.</p>		
Keywords Healthiness, freshness, nutritional value, food, close to the produced, organic, self-made		
Other information Serial folder, which is set out in the annex to the meal recipes 211 pages, card folder 57 pages and questionnaire and an interview with a summary of 8 pages		

SISÄLTÖ

1 TIE TERVEYTEEN	3
2 SUOMALAISEN TYÖIKÄISEN RAVITSEMUS	4
2.1 Terveyttä ja sairautta ruuasta	4
2.2 Ravitsemus liikunnan tukena	7
2.3 Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmän toimenpidesuosituksen tavoitteet	8
3 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS	9
3.1 Etelä-Savon ammattiopisto	9
3.2 Ravintola Inno	10
3.2.1 Ravintola Innon palvelut	11
3.2.2 Ravintola Innon asiakaskyselyn tulokset	12
4 ATERIASARJAN KEHITTÄMINEN	13
4.1 Tuotteet	13
4.2 Ateriakansio	14
4.3 Ravintosisällöt	15
4.4 Hinnoittelu	15
4.5 Markkinointi	16
5 ATERIASARJAN KUVAUS	16
6 ATERIASARJAN TESTAUS	23
6.1 Ensimmäinen testausviikko	23
6.2 Toinen testaus	24
6.3 Haastattelun analysointi	25
7 ATERIASARJAN HAASTEET, VAIKUTUKSET JA ODOTUKSET	27
8 POHDINTA	29
LÄHTEET	33

LIITTEET

Liite 1 Ateriasarja Inno ohjekansio.....	34
Liite 2 Ateriasarja Inno annoskorttikansio	245
Liite 3 Testiryhmän haastattelut ja yhteenveto	297

KUVAT

Kuva 1. Ravintola Innon sali ja asiakkaita kahviaikaan.....	11
Kuva 2. Aamiainen toisen viikon torstaille.	18
Kuva 3. Aamiainen toisen viikon maanantaina	19
Kuva 4. Lounas toisen viikon perjantaina. Haukimurekkeen tilalla höyrytettyä kuhaa.	20
Kuva 5. Päiväkahvikattaus	21
Kuva 6. Päivällinen kotiin vietäväksi.....	22

TAULUKOT

Taulukko 1. Ateriasarjan hinnoittelu.....	16
---	----

1 TIE TERVEYTEEN

Ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, niistä esimerkiksi ravinto, liikunta, ihmissuhteet, työn ja levon tasapaino, unen laatu, elinympäristö ja nautinto-aineiden käyttö. Näistä lähes kaikkiin voi jokainen toiminnallaan ja valinnoillaan itse vaikuttaa. Mitä terveellisempi ruokavalio ja mitä terveemmät elämäntavat, sitä suurempi todennäköisyys on voida paremmin ja pysyä terveempänä.

Suomessa kaikilla on mahdollisuus syödä terveellistä ja ravitsevaa ruokaa. Vaihtoehtoja on paljon, vaikka noudattaisi erityisruokavaliota. Päiväkoti-, koulu- ja työpaikkaruokailu sekä vanhusten ruokahuolto tavoittavat monet suomalaiset. Niille jotka eivät ole joukkoruokailun piirissä, ruuan perusraaka-aineet ovat hinnaltaan kohtuullisia. Lisäksi metsän antimet ja niiden keruuseen liittyvä liikunta ja raikas ilma ovat aivan ilmaisia. Joidenkin keräilytuotteiden valmistaminen ruuaksi vaatii jonkin verran ruuanvalmistustaitoja, viitseliäisyyttä ja aikaa.

Tässä työssä käsittelen työikäisen, suureksi osaksi istumatyötä tekevän henkilön päivittäistä ravintoa. Mikkelin ammattiopiston opetusravintolaan Ravintola Innoon tehdyn asiakaskyselyn (Halinen, 2011) perusteella asiakkaat toivovat terveellisyyttä aterioiltaan. Toiveisiin on vastattu kehittämällä ateriasarja, joka tyydyttää ravintoaine- ja vitamiinitarpeet (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005) ja auttaa painonhallinnassa. Ateriasarja sisältää aamiaisen, lounaan, päiväkahvin ja välipalan, päivällisen mukaan vietäväksi ja iltapalasuosituksen. Ateriasarjasta on jokaisesta ateriasarjasta kuvallinen tuotekortti, josta selviävät ruoka-annosten tuotemäärät sekä ravinto- ja energiasisällöt. Kuvakortit ovat näkyvillä ravintolassa ja ravintolan nettisivuille tulevassa tuotesarjan esittelykohdassa. Ateriasarjalla on terveellisten elämäntapojen ja ravinnon ohjauksellinen vaikutus niin asiakkaille, opiskelijoille kuin ammattihenkilöstöllekin.

Terveellisiä ja laadukkaita tuotteita ja aterioita tarjoamalla halutaan erottautua muista lähialueen lounasruoka ravintoloista. Ateriasarjalla toivotaan olevan asiakkaita sitouttava vaikutus. Sarjan avulla halutaan vahvistaa ravintola Innon terveellisen ja laadukkaan ruuan imagoa.

Käyttämällä lähellä tuotettua ja luomu raaka-aineita toimitaan Mikkelin alueellisen strategian mukaisesti ja noudatetaan tämän hetken trendejä. Sarja noudattelee Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sekä sosiaali- ja terveysministeriön suosituksia. Ateriasarjalla takaamme asiakkaalle terveellisen aterioinnin ravintolassamme.

Sarjalla on myös ohjaava ja opetuksellinen vaikutus, joka kohdistuu asiakkaisiin ja ravintolassa työskenteleviin opiskelijoihin ja henkilöstöön. Tietoa vahvistetaan terveellisten elämäntapojen ja varsinkin terveellisen aterioinnin alueella. Lisäksi ammatitaito karttuu raaka-aineiden tuntemuksen ja terveellisten ruuanvalmistustapojen oppimisen myötä. Keittiö- ja varasto-ohjelma Jamix ja sen käyttäminen tulee myös tutummaksi.

2 SUOMALAISEN TYÖIKÄISEN RAVITSEMUS

2.1 Terveyttä ja sairautta ruuasta

Terveellinen ja monipuolinen ruoka on värikästä ja maukasta sekä sisältää riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita. Lautasmallin (Kylliäinen & Lintunen 1990, 95). mukaan syöden myös energiamäärä pysyy kohtuullisena. Suomalaiset ruokailutottumukset ovat muuttuneet terveyttä edistävään suuntaan viimeisten vuosikymmenten aikana. Kasvien käyttöä on lisätty, rasvan laatua parannettu ja suolan käyttöä vähennetty. Nämä toimenpiteet ovat vaikuttaneet siihen, että väestön terveydessä on tapahtunut myönteistä kehitystä. Sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on vähentynyt, ja kolesteroliarvot ovat laskussa. Toisaalta monet muut terveysongelmat ovat lisääntyneet. Kasvava terveysongelma on ylipaino, joka on myös entistä nuoremman väestön ongelma. Ylipaino altistaa rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöille ja sitä kautta aikuistyyppin diabetekselle. (Saarnia 2009, 11.) Diabetesliiton vuonna 2011 julkaisemien tilastotietojen mukaan Suomessa on noin 300 000 diagnosoitua hoidossa olevaa diabeetikkoa: noin 40 000 tyyppin 1 ja noin 250 000 tyyppin 2 diabeetikkoa. Lisäksi noin 200 000 suomalaista sairastaa tietämättään tyyppin 2 diabetesta. (Seppälä 2011.)

Syöpä on lisääntynyt huolestuttavasti ja suuri syy moniin sairauksiin on elämäntavoissa, ruokailu- ja liikuntatottumuksissa, alkoholin käytössä, tupakoinnissa ja stressaavassa elämässä (Saarnia 2009, 11). Suomen syöpäyhdistyksen julkaisussa (Pukkala, Sankila & Rautalahti 2011.) todetaan ravinnon olevan tärkein muutettavissa oleva syövän syy. Ruoan vaikutusta sairauksiin on vaikea ymmärtää, ja ravinnolla katsotaan olevan vaikutusta useiden yleisimpien syöpälajien syntyyn. Esimerkiksi alkoholin uskotaan aiheuttavan solumuutoksia, pilaantuneessa ja epäpuhtaassa ravinnossa voi esiintyä syöpää aiheuttavia aineita ja jopa ruoanvalmistuksessa saattaa muodostua syöpää aiheuttavia aineosia. Ravintotekijöistä esimerkiksi nitriitit voi muuttua elimistössä syöpää aiheuttaviksi. Syövältä suojaavien vitamiinien ja hivenaineiden puute voivat suurentaa sairastumisen riskiä. Jos ravinnon kokonaisenergian määrä lisää lihavuutta, kasvaa syöpäriski. Eläinkokeissa on ravinnosta saatava rasva suurentanut syövän riskiä, mutta ihmistä koskevaa tietoa asiasta ei ole voitu tehdä varmoja päätelmiä. (Pukkala, Sankila & Rautalahti 2011.)

Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu, että suomalaisten ruokavalioon tulisi sisältyä runsaasti hedelmiä ja vihanneksia, joita sisältävä ruokavalio pienentää syövän riskiä. Syövän ehkäisemisen kannalta ratkaisevaa on tasapainoinen kokonaisuus, eivät yksittäiset ravintotekijät. Hivenaineista seleeni on tutkituin, ja se on sekä ihmiselle että eläimille välttämätön hivenaine. Seleeniä saamme viljasta, lihasta ja juustoista, ja suomalaisille seleenin saanti on riittävää. Runsas suolan ja suolaamalla säilötyn ruoan käyttö lisää vatsasyövän vaaraa. (Pukkala, Sankila & Rautalahti 2011.)

FINRISKI-tutkimuksen mukaan myönteisestä kehityksestä huolimatta myös joitakin huolestuttavia muutoksia kuten lihavuuden lisääntyminen ja verenpaineen laskun pysähtyminen on nähtävissä. Myönteistä on kolesterolipitoisuuden kääntyminen uudelleen laskuun tasaantumisvaiheen jälkeen, kun ajatellaan sepelvaltimotaudin ja yleensä kansanterveyden kehitystä. Muutokseen on vaikuttanut väestön ruokavalion muuttuminen terveellisempään suuntaan, kun esimerkiksi kokonaisrasvan ja tyydytetyneen rasvan osuudet energian saannista on pienentynyt. (Peltonen ym. 2008.)

Tuoretta ja kiinnostavaa tutkimustietoa on Kantti.net-sivustoilla Kimmo Salve'n artikkelissa "Uutta tietoa pohjoismaisen ruokavalion terveellisyydestä" (Salve'2011). Hän kertoo Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikön tuoreista tutkimustuloksista, jotka tuovat uutta tietoa pohjoismaisen ja suomalaisen ruokavalion terveysvaikutuksista.

Tutkimuksessa on havaittu, että täysjyväviljatuotteilla sekä pohjoismaisesta ruokavaliosta koostettu terveystdieetti, joka sisältää mm. runsaasti mustikkaa ja rasvaista kalaa, alentaa vaikutus tulehdustekijän, herkän CRP:n pitoisuutta veressä ja parantaa valtimon sisäpinnan toimintaa. Herkän CRP:n lasku oli samansuuruinen kuin mitä tehokkaimmilla kolesterolia alentavilla lääkkeillä saadaan aikaan.

Pohjoismaisesta ruokavaliosta koostettu terveystdieetti muistuttaa terveellistä Välimeren ruokavaliota, jolle tutkijat hakevat pohjoismaista vastinetta. Perinteiseen Välimeren alueen ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, palkokasveja, terveellisiä kasviöljyjä, hedelmiä, kuituja ja kalaa, kohtuullisesti alkoholia sekä vähänlaisesti punaista lihaa ja maitotuotteita.

Tutkijat korostavat terveellisen ruokavalion kokonaisvaltaisuutta. He päättelivät, että pitkällä aikavälillä terveellinen ruokavalio ehkäisee myös diabetesta ja valtimotauteja. Sydän- ja verisuonitautien lisäksi Välimeren perinteinen ruokavalio voi ehkäistä muun muassa monia syöpiä, hermostoa rappeuttavia sairauksia ja niistä johtuvia kuolemia. Nykypäivänä kyseinen ruokavalio on yhä harvinaisempi Välimeren maissa, mutta monien maiden ruokakulttuureissa on samoja terveellisiä piirteitä. Pohjoismainen tai Itämeren ruokavalio on se suunta, johon tunnetaan lisääntyvää mielenkiintoa kaikissa pohjoismaissa. (<http://www.kantti.net/artikkeli/2011/10/uutta-tietoa-pohjoismaisen-ruokavalion-terveellisyydest> % C3 % A4)

Ruuanvalmistustaidot ja ravitsemustieto vaihtelevat suuresti. Syömällä kohtuullisesti monipuolista ja vaihtelevaa ruokaa saadaan ravitsemuksellisesti täysipainoista ravintoa, ja varmistetaan riittävä ravinnon ja suojaravintoaineiden saanti. Ravitsemussuosituksen (Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2005) mukaan vähärasvainen, run-

saasti kasviksia sisältävä ruoka auttaa monien aikuisväestöä uhkaavien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Lisäksi tarvitaan liikuntaa. Yhdessä riittävän, tasapainoisen ja monipuolisen ruuan kanssa se edistää ja ylläpitää terveyttä. Hyvä ravitsemustila ylläpitää vastustuskykyä, lieventää sairauksien oireita ja edistää paranemista. Maistuva ja monipuolinen ruoka antaa tarvittavien ravintoaineiden lisäksi myös nautinnon ja syömisen ilon.

Suomalaisen perheen elintavat ja suhtautuminen ruokaan ovat muuttuneet parin viimeisen vuosikymmenen aikana. Kotona itse valmistettua ruokaa sekä yhteisiä ruokailuhetkiä arvostetaan, mutta kiireisen elämänrytmin vuoksi näistä joudutaan usein tinkimään. Monesti ruuanlaittoon ja yhteiseen ruokailuun käytetään aikaa vain viikonloppuisin. Monessa kodissa ei valmisteta ruokaa tuoreista raaka-aineista lainkaan, vaan tyydytään lämmittämään valmiita einesruokia. Ruokailu on monella muuttunut yhteisistä ruokailuhetkistä välipalatyypiksi, jolloin syödään pieniä runsasenergisii välipaloja, jokainen perheenjäsen omassa tahdissaan. Toisaalta lukuisat television ruokaohjelmat ovat varmasti herättäneet ainakin pienen ryhmän kiinnostuksen ruuanvalmistukseen, kauniiseen kattamiseen ja yhdessä nauttimiseen.

Ruokailu on muuttunut epäsäännölliseksi. Aleksi Niemi (Niemi 2006, 132-133) tuo esiin kirjassaan ruokailun säännöllisyyden tärkeyden. Säännöllisen ateriaritmin avulla energian saanti on sopivaa ja tasaista. Suositus on, että syötäisiin noin 3 - 4 tunnin välein, noin 4 - 6 ateriaa päivässä. Oleellista on noudattaa tasapainoista ruokavaliota, jossa syödään päivittäin suunnilleen samankokoisia aterioita samoihin aikoihin. Niemi suosittelee rytmiä, jossa puolet päivittäisestä energiasta nautittaisiin puoleen päivään mennessä.

2.2 Ravitsemus liikunnan tukena

Arki- ja harrastusliikunta on vähentynyt, ja usein kuljetaan työ- ja koulumatkat autolla. Iltaisin istutaan tietokoneen ja television ääressä ja napostellaan herkkuja virvoitusjuoman tai oluen kera. Onneksi monet kuitenkin harrastavat aktiivisesti liikuntaa. Niemi (2006, 141) on sitä mieltä, että tavallisen kuntoliikkujan ei tarvitse muuttaa

hyvää ravitsemuskäyttäytymistään liikuntaharjoituksen vuoksi. Pääasia on, että perusasiat ovat kunnossa ja ravitsemus edistää terveyttä sekä hyvää oloa. Runsaasti liikuntaa harrastavan on kuitenkin hyvä kiinnittää ravitsemukseen huomiota, jotta hyvä kunto ja terveys saavutetaan. Urheilijan ja aktiiviliikkujan vitamiinien ja mineraalien tarve on suurempi kuin keskivertoihmisellä. Urheilija saa vitamiineja ja mineraaleja riittävästi monipuolisesta ja terveellisestä ruuasta, eikä ylimääräisiä ravintolisiä hänen mielestään tarvita. (Niemi 2006, 141.)

Ennen vaativaa liikuntasuoritusta on tärkeää syödä usean päivän aikana monipuolisesti ja varmistaa liikuntasuorituksessa tarvittavien energiavarastojen riittävyys. Pitkäkestoisen liikuntasuorituksen kannalta on tärkeää, että hiilihydraattivarastot ovat riittävät. Liikuntasuorituksen aikana tulee huolehtia riittävästä nesteiden nauttimisesta, ja kuntoliikkujalle vesi on hyvä juoma. Liikuntasuorituksen jälkeen tarvitaan hiilihydraatteja ja palautumisvaiheessa on tärkeää korvata nestehukka. (Niemi 2006,143.)

2.3 Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmän toimenpidesuosituksen tavoitteet

Monet nauttivat päivän ainoan lämpimän tai täysipainoisen aterian koulussa tai työpaikalla. Niinpä suuri vastuu suomalaisten ravitsemuksesta on joukkoruokailujen järjestäjillä ja valmistajilla. Suomen Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut ohjeita ja suosituksia ruokahuollosta vastaaville. Työryhmä on tehnyt ehdotuksen ravitsemuslaadun kriteeristöksi. Ravitsemuslaadun kriteereissä on otettu huomioon erityisesti rasvan, suolan ja kuidun määrä sekä rasvan laatu. Kriteerit sisältävät myös ateriakonaisuuden osien tarjonnan, ateriakierro, kuluttajien opastamisen ja kriteerien toteutumisen varmistamisen. Työryhmä korostaa myös laadukkaiden elintarvikkeiden hankinnan tärkeyttä ja antaa ohjeita elintarvikkeiden hankintaan. (Terveysministeriö 2010.)

Valtion neuvottelukunnan laatimat Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat auttaneet ravitsemisalalan ammattilaisia jo viitisenkymmentä vuotta rakentamaan terveellisiä ja täysipainoisia aterioita ja ateriointimalleja lähinnä joukkoruokailuun. Ravitsemus-

suositukset on laadittu terveille, kohtalaisen paljon liikkuville ihmisille. Nykyisten ravitsemussuositusten keskeisimmät tavoitteet ovat:

- tasapainoinen ja riittävä ravinnon saanti
- energiansaannin ja – kulutuksen tasapainottaminen
- ravintokuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen ja puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
- alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena
- ruokaileminen nauttien ja kiireettömästi
- päivittäisen liikunnan lisääminen vähintään 30 minuuttiin päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005).

3 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

3.1 Etelä-Savon ammattiopisto

Etelä-Savon ammattiopisto on Etelä-Savon koulutus Oy:n ylläpitämä ammatillisen koulutuksen järjestäjä. Etelä-Savon koulutus Oy:n osakkaita ovat Juva, Mikkeli, Pieksämäki ja Ristiina. Toimipaikkoina toimivat Juva, Mikkeli ja Pieksämäki.

Etelä-Savon koulutuksen osakeyhtiötä hallinnoivat hallitus ja toimitusjohtaja. Toimitusjohtajan alaisuudessa toimivat rehtorit, osaamispalvelujen osaamisjohtaja, aikuis- koulutus- ja oppisopimuspalvelujen aikuiskoulutusjohtaja, aluekehityksen ja yrittäjyyden tukemisessa yritysasiamies, hankepäällikkö sekä kehittämispäällikkö ja hallinto- ja talouspalvelujen hallinto- ja talousjohtaja.

Etelä-Savon ammattiopiston henkilöstöä 31.11.2011 oli 543 henkilöä. Heistä naisia oli 307 ja miehiä 236. Opetustehtävissä työskenteli 300 henkilöä ja tukipalveluissa 243 henkilöä. Ammattiopistossa opiskelee vuosittain lähes 9 000 henkilöä.

Etelä-Savon ammattiopiston tavoitteena on kouluttaa menestyviä ja osaavia alansa ammattilaisia. Ammattiopisto toimii seitsemällä eri koulutusalueella. Koulutusalueet jaetaan hyvinvointi- ja palvelualueisiin sekä tekniikan ja tuotannon aloihin.

Järjestämisluvan mukaisten perustutkintojen lisäksi ammattiopisto tarjoaa ammatti- ja erikoisammattitutkintoja ja niihin valmistavaa koulutusta, lisä- ja täydennyskoulutusta, valmentavaa ja kuntouttavaa koulutusta, maahanmuuttajakoulutusta, konsultointia, hankepalveluja sekä ravitsemis- ja majoituspalveluja.

3.2 Ravintola Inno

Ravintola Inno on harjoitusravintola, joka sijaitsee Etelä-Savon ammattiopiston Otavankadun toimintayksikössä, Otavankatu 4, 50100 Mikkeli. Ravintola aloitti toimintansa syksyllä 2010. Ravintolan tilojen suunnittelussa on painotettu koulutuksen suuntautumista yrittäjyyteen ja innovaatioihin.

Ravintola Inno toimii opetussuunnitelmaperusteisten (nuorten), sekä näyttöperusteisten (aikuisten) ravintola-alan opiskelijoiden opetusravintolana. (Innon liiketoimintasuunnitelma 2010). Inno toimii opiskelijoiden, opettajien ja ammattihenkilöstön voimin.

Ravintola Innon keittiön suunnittelussa on käytetty EAKR-rahoitusta. Rahastosta tuetaan hankkeita, jotka kehittävät yrityksiä, innovaatioiden syntymistä, verkottumista, osaamista ja alueiden saavutettavuutta. Liiketoimintasuunnitelman ja opetussuunnitelman toteutus on tehty FIRMA-hankkeelle. Firma-hankkeen tarkoituksena on kasvattaa ja kannustaa opiskelijoita yrittäjämäiseen toimintaan. Yrittäjyyskasvatus on osa koulujen opetussuunnitelmaa. Ravintola Inno tarjoaa opiskelijoille yrityksenomaisen oppimisympäristön. Yrittäjyyskasvatuksen tarkoituksena on tukea oppilaiden omaaloitteisuutta, aktiivisen elämänasenteen kehittymistä, yrittäjyyden mahdollisuuksien näkemistä sekä yrittäjien tarvitsemien taitojen ja ominaisuuksien kehittymistä. Raamit Innon toiminnalle antaa liiketoimintasuunnitelma.

Ravintola Inno tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden myös yhteistyö- ja partneritoiminnan harjoittamiseen. Tämä on mahdollista oppilaitoksen omien tuotantopisteiden kuten leipomon ja opiskelijaravintola Mimosan ansioista. Myös opetuskeittiöissä työskentelevien luokkien kanssa tehdään yhteistyötä, esimerkiksi suurempia tilaisuuksia järjestettäessä.

Ravintola Inno toimii oppimisen ja opetussuunnitelman ehdoilla. Opiskelijoiden oppimistavoitteet vaikuttavat lounastarjoilun ruokalajeihin sekä tarjoilun toteutukseen. Inno on opiskelijoille monipuolisen toiminnan sekä nykyaikaisten laitteiden ansioista mainio ja haastava oppimisympäristö.

Innossa arvostetaan kotimaisuutta, Etelä-Savolaisuutta ja Saimaan seutua, sekä lähialueiden raaka-aineita. Tavoitteena on käyttää pääasiassa lähialueen raaka-aineita, oman koulutilan tuotteita, mahdollisuuksien mukaan luomutuotteita sekä valmistaa ruuat kokonaan itse. Tämän katsotaan lisäävän opiskelijoiden raaka-aine tuntemusta sekä lisäävän kädentaitojen kehittymistä. Asiakkaille tarjottava ruoka on tuoretta ja laadukasta. Innossa toimitaan kestävän kehityksen periaattein ja myös terveystietoisuuskulmat otetaan huomioon. (Ravintola Innon liiketoiminta suunnitelma 2010.)



Kuva 1. Ravintola Innon sali ja asiakkaita kahviaikaan

3.2.1 Ravintola Innon palvelut

Innon palvelut ovat kahvila- ravintolapalveluita. Ne koostuvat aamiais-, lounas-, kahvila-, kokouskahvitus- ja tilauspalveluista. Palvelun sekä tarjottavien tuotteiden laatua pyritään pitämään korkealla ystävällisen ja palvelevan toiminnan, sekä ensiluokkaisen tuotteiden avulla.

Innon kahvilalinjastossa on tarjolla itse toimipisteissämme valmistettuja, vain tuoreita tuotteita. Saatavana on esimerkiksi monipuolisesti suolaisia ja makeita leivonnaisia,

voileipiä, marjoista tai hedelmistä valmistettuja smoothieita ja fruitieita, kauden marjoja ja hedelmiä tai kasviksia, erikoiskahveja ja erilaisten teemojen mukaisia tuotteita.

Lounas vaihtoehtoina on valittavana keittolounas, salaattilounas, kevytlounas tai lounas, joka sisältää alkuruokapöydän keiton ja salaattit ja pääruuan. Pääruokavaihtoehtoina on kasvis-, kala- tai liharuoka. Kaikkiin lounaisiin sisältyy ruokajuomana vesi tai kotikalja, leivät ja levitteet, jälkiruoka ja kahvi.

Talon kokouskahvituksia toimitetaan Innosta kokoustiloihin, auditorioon ja luokkiin. Kokoustarjottavien valikoimaa ja myyntiä on tarkoitus kehittää Innolle ominaisilla tuotteilla, kuten marja- tai hedelmäsmoothiet, marjat, hedelmät, kasvispalat tai kuivatut hedelmät ja pähkinät ja itse tehty mehu.

Tilaustarjoiluihin on valmiita tarjoiluehdotelmia, mutta eniten tehdään tilauksia jokaisen asiakkaan toiveiden mukaan. Tilaisuuksia järjestetään oppilaitoksen omissa tiloissa, sekä asiakkaan tiloissa. Suurissa tilaisuuksissa tehdään yhteistyötä eri toimialojen, opiskelijoiden, opettajien ja ammattihenkilöiden kesken. Esimerkiksi koulutilan puutarha-alan opiskelijat ja opettajat auttavat tilojen koristelussa tai metalli- tai puupuolen opiskelijat ja opettajat korjaavat tai valmistavat sopivia laitteita tai kalustusta.

Ravintola Innon palveluun vaikuttaa opiskelijoiden taidot ja kehittymisen aste. Opiskelijat toimivat opettajan ja ammattihenkilön ohjauksessa. Ohjauksessa kiinnitetään runsaasti huomiota asiakkaan kohtaamiseen sekä palvelemiseen.

3.2.2 Ravintola Innon asiakaskyselyn tulokset

Mikkelin ammattiopistossa opetuksen tukipalveluissa työskentelevä Piritta Halinen teki asiakaskyselyn opinnäytetyönsä Markkinointitutkimus Ravintola Innon palvelujen ja tuotteiden tuotteistamisen tueksi (Halinen, 2011). Tutkimuksen kohteeksi valittiin Etelä-Savon ammattiopiston työntekijät. Tavoitteena oli tavoittaa yhteensä noin 200 henkilöä. Heille kaikille laitettiin Webropol- linkin sisältävä sähköposti. Tämän lisäksi

kyselyn linkki laitettiin Etelä-Savon ammattiopiston intranettiin, sekä viikkotiedotteeseen. Kysely laadittiin siten, että se sisälsi sekä strukturoituja kysymyksiä että asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia kysymyksiä. Lisäksi joukossa oli muutama täysin avoin kysymys. Asteikkoihin perustuvien kysymysten portaikko oli 5-portainen, keskimmäisenä vaihtoehtona neutraali vaihtoehto. Kysely koostui kuudesta osiosta. Ensimmäisessä kohdassa kysyttiin henkilötiedot. Varsinaisen kyselyn osat muodostuivat kahvilapalvelujen, lounaspalvelujen, asiakaspalvelun, markkinoinnin sekä tilauspalvelujen osiosta.

Kyselyyn vastasi 64 Etelä-Savon ammattiopiston työntekijää. Suurin osa vastaajista oli naisia (82,3 %). Miesten osuus vastaajista oli 17,7 %. Suurin osa vastaajista työskenteli opetuspalveluissa sekä opetuksen tukipalveluissa. Myös hankeyksikön työntekijöiltä saatiin vastauksia. Henkilöstöhallinnon ja johto- ja esimiestehtävien parissa työskentelevien vastausmäärät jäivät merkityksettömän pieneksi.

Yhteenvedona tutkimuksesta todetaan, että tärkeimmiksi ruuanvalinta kriteereiksi nousivat maku, hinta ja terveellisyys. Myös lähiruokaa pidettiin tärkeänä. Luomu jäi vähemmälle kannatukselle. Henkilökunta toivoi myös vähähiilihydraattisia ja vähäkalorisia tuotteita. Vastausten toivomuksissa oli myös kasvisruokavaihtoehdot, ruokaisa salaatti sekä tummista jauhoista tehdyt tuotteet ja hedelmät. Tuotteisiin toivottiin merkintöjä sopivatko ne erityisruokavaliota noudattaville.

Tutkimuksella saatiin vahvistusta, että terveellisyyteen ja painonhallintaan vaikuttavat tuotteet olisivat toivottuja ravintola Innossa. Asiakaskyselyn perusteella asiakkaat ovat pääosin tyytyväisiä Innon tuotteisiin, palveluihin ja markkinointiin.

4 ATERIASARJAN KEHITTÄMINEN

4.1 Tuotteet

Tuotteiden raaka-aineet ovat laadukkaita, tuoreita ja tuotettu mahdollisimman lähellä. Luonnonmukaisesti tuotettu ruoka katsotaan eduksi. Lisäksi suositetaan reilun kau-

pan tuotteita, esim. tee ja kahvi. Tuotteiden omavalmistusaste on korkea, ja itse valmistettuna taataan tuoreus ja lisääineettomuus.

Raaka-ainetilauksen yhteydessä valittiin varastonhoitajan kanssa Etelä-Savon koulutus Oy:n arvoihin sopivat raaka-aineet. Mahdollisimman paljon käytetään tuotteita, jotka ovat suurimmaksi osaksi luomua. Raaka-aineita ja niiden toimittajia on valittu Ravintola Innon liikeidean mukaisesti jo aikaisemmin.

Kotiin vietävät tuotteet pakataan biohajoaviin kertakäyttöisiin pusseihin ja astioihin. Asiakas voi lämmittää niissä päivällisen ja vaikka syödäkin niistä. Pakkaukset on valittu yhdessä Dunin edustajan kanssa. Duni on pakkauksia, serviettejä, paperipöytäliinoja ym. kattaus- ja pakkaustuotteita toimittava yritys.

Ruokien valmistusmenetelmiin ja koostumukseen kiinnitetään huomiota valmistane mahdollisimman vähällä rasvalla. Mieluiten käytetään kasvisöljyjä. Makeannälkään käytetään tuoreita hedelmiä ja (vuodenajasta riippuen pakaste-) marjoja. Suolaa vähennetään käyttämällä yrttejä ja yrttimausteita. Ruuanvalmistuksessa suositaan hauduttamista, höyryttämistä ja muita ravintoaineita ja vitamiineja vähän tuhoavia valmistustapoja. Ruokia ei ylikypsennetä eikä lämpösäilytetä pitkiä aikoja.

4.2 Ateriakansio

Ateriakansio (liite 1) laadittiin Jamix-ruokaohjelmaa apuna käyttäen. Kansio koostuu kahden viikon ruokalistasta, raaka-aineiden tilauslistasta, ravintoarvojen yhteenvetosivusta, ateriakokonaisuuden kuvailusivusta ja ruokaohjeista. Kansiossa on ohjeet maanantaista perjantaihin aamiaiselle, lounaalle, välipalalle, päivälliselle ja iltapalalle. Ruokaohjeita otettiin Ravintolakokin käsikirjasta, (Hämäläinen & Lehtovaara 2005) jota käytetään ravintolakokkien oppikeittokirjana. Valmiita Jamix-ohjelmassa olevia ohjeita muokattiin sarjaan sopivaksi, ja muutamiin ohjeisiin haettiin vinkkejä muista ohjekirjoista. Ruoka-aineina käytettiin ohjelmassa jo olevia tuotteita. Myöhemmin ohjelmaan voidaan lisätä muutamia tuotteita, esimerkiksi rasvattomia ja laktoosittomia maitotuotteita. Kansio toimii keittiön työkaluna ja runkona, jota voidaan tarvitta-

essa muokata tarpeiden mukaisesti, esimerkiksi sesongit ja opetusryhmien omat teemat tai oppimistavoitteet.

4.3 Ravintosisällöt

Ravintosisällöt on laskettu Jamix-ruokaohjelmaa apuna käyttäen. Aterioiden kahden viikon päivittäinen keskiarvo energiasta on 1 641,67 kcal, joka jää alle suosituksen (31–60-vuotias nainen) joka on 2 210 kcal, joten sarjalla on myös painonhallintaa tukeva vaikutus. Ravintoarvoista suurin osa ylittyy, mutta jää selvästi sallittuihin arvoihin. Energia, hiilihydraatti, suola ja sokeriarvot jäävät hieman alle saantisuosituksen.

4.4 Hinnoittelu

Hinnoittelun tavoitteena on saada asiakkaat sitoutumaan ateriasarjan käyttöön. Kaikkien aterioiden nauttiminen tulee edullisemmaksi kuin yksittäisten aterioiden. Hinnoittelun lähtökohtana on ollut Ravintola Innon nykyinen hintataso.

Matkailu- ja ravitsemisalalan aikuisopiskelijat laskivat opettaja Hilikka Karjalaisen opastuksella muutamille ateriasarjan annoksille ruokalistahintoja 60 %:n katetavoitteella ja 13 %:n arvonlisäverolla. Laskutoimitusten perusteella suunnitellut hinnat ovat keskiarvoltaan katetavoitteessa.

Taulukko 1. Ateriasarjan hinnoittelu

Aamiainen	4,00 €	yksittäin	5,00 €
Lounas	7,50		10,00 €
Päivällinen	4,00		5,00 €
Välipala 1 päivä	1,50		2,00 €
Välipala 2 ilta	2,00		3,00 €
sarja	19,00 €/päivä		26,00 €/ päivä

4.5 Markkinointi

Markkinoinnin välineeksi on suunniteltu kuvallinen annoskorttikansio (liite 2), joka on Ravintola Innossa nähtävillä ja luettavissa. Kuvien yhteydessä on annoksista näkyvillä energia- ja ravintoarvot. Kansiossa on esimerkkikuvat viikkojen tuotteista. Kuvat ovat mallikuvia annoksista, joissa raaka-aineet ja ruoka-annokset voivat vaihdella eri viikoilla. Kuvia otetaan lisää niin, että kaikista annoksista saadaan kuvat kansioon.

Henkilöstön viikoittaisessa infotilaisuudessa ateriasarja esitellään henkilöstölle toukokuussa 2012. Keskiviikkojumppassa palautusjuoman tarjoilun yhteydessä esitellään ateriasarjaa. Jumpan vetäjä fysioterapeutti Matti Nojonen kertoo ravinnon ja liikunnan yhteisvaikutuksista.

Sähköpostilla, nettisivuilla ja Ravintola Innon Facebook-sivuilla esitellään sarja henkilöstölle ja ulkopuolisille asiakkaille. Ravintolassa asioiville asiakkaille kerrotaan sarjasta suullisesti. Kokouskahvitilauksen yhteydessä markkinoidaan sarjan välipalatuotteita. Sarjan ateriat ovat esillä viikoittaisilla ruokalistoilla. Liitutauluissa kerrotaan tarjolla olevista sarjan aterioista ja hinnoista.

5 ATERIASARJAN KUVAUS

Tuotesarja on suunniteltu asiakaskyselyjen ja keskustelujen pohjalta asiakastoiveiden mukaisesti kevyeksi ja terveelliseksi. Asiakkaat ovat selkeästi toivoneet terveellisyyden huomioimista ravintolassamme. Asiakkailta saatujen lausuntojen ja keskustelujen mukaan on toivottu valmiiksi suunniteltua ja valmistettua ateriakokonaisuutta. Asiakas hyötyy, kun hän hallitsee painoaan ja varmistaa kaikkien tarvittavien ravintoaineiden saannin tasaisesti tuotesarjaa käyttämällä. Ateriasarjan lyhyempikin käyttö silloin tällöin, yhdestä kahteen viikkoa, täydentää ravintoainevarastoja ja ohjaa oikeisiin ravitsemistottumuksiin.

Ravintola Innossa pyritään käyttämään raaka-aineina tuoreita, lähellä tuotettuja luomutuotteita. Ruuat valmistetaan alusta asti itse. Näin valmistetuissa tuotteissa ravintoaineet ovat säilyneet hyvin. Tuotesarjan aterioiden valmistuksessa huomioidaan valmistusmenetelmien terveys vaikutukset. Ruokia valmistetaan hauduttamalla, höyryttämällä ja kevyesti pariloimalla. Valmistuksessa suositetaan kasviöljyä voin asemesta, sekä kermaa korvataan itse keitetyillä maukkailta liemillä. Ruokien lisänä tarjotaan runsaasti kotimaisia marjoja, kasviksia, hedelmiä ja vaihtelun lisäämiseksi vähän myös joitakin ulkomaisia hedelmiä.

Ateriasarjan päivittäinen energian saanti on keskimäärin noin 1 800 kcal. Jos tiukkaan painonhallintaan ei ole tarvetta, voi kcal määrän nostaa naisilla 2 210:een ja miehillä 2 830:een (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005,10-11). Ruoka-aineita voi lisätä kohtuullisesti, esim. maitoa, leipää, pääruoka-ainetta, hedelmiä ja kasviksia. Jos ateriasarjaa taas haluaa vielä lisää keventää laihdutuskuuriksi, maitotuotteet voi vaihtaa kevyistä rasvattomiin, leipää voidaan vähentää ja lounaan liha - tai kalaruoka annosta voidaan hieman pienentää.

Tuotesarja sisältää aamiaisen, lounaan, päiväkahvin ja päivällisen. Myöhemmin voidaan sarjaan lisätä myös kokoustarjoilut ja lisäksi palautusjuoman urheilusuorituksen jälkeen nautittavaksi. Aamiainen, lounas ja päiväkahvi tarjoillaan päivittäin Ravintola Innossa. Päivällinen valmistetaan mukaan vietäväksi ja valmiiksi pakattuna. Palautusjuoma tarjoillaan henkilöstön keskiviikkojumpan päätteeksi. Liikuntaa sisältävänä päivänä voi välipalalle, ennen liikuntasuoritusta, lisätä hiilihydraattipitoista hedelmää tai leipää varmistamaan riittävän energian.

Tuotesarjasta on asiakkaille näkyvillä valmiiksi kootut tarjottimet. Kansiossa ja seinällä on kuvalliset annoskortit, joissa on näkyvillä annoksen ravinto- ja energia-arvot. Kortissa kerrotaan myös tuotteiden painot tai vetomitat ja koko päivän ravinnontarve. Asiakasta ohjataan keskustellen sopivien annoksien kokoamiseen myös vapaa-ajallaan.

Alla esimerkkejä ateriasarjan aterioista

Aamiainen/kokoustarjoilu klo 7.30 – 9.30

Esimerkki 1, aamiainen

- runsaasti salaattia(20 g) ja vihanneksia (kurkkua 20 g) sisältävä, kevyesti voideltu (8 g), kaksi kerroksinen ruisvoileipä (50 g), lämminsavulohi (40 g), koristeena sitruunasiivut ja tilliä. Yhteensä koko voileipä (138g) 212,09 kcal.
- hedelmää, banaani(143g) 118,94 kcal
- lasi maitoa (2dl) 101,34 kcal
- kahvia tai haudutettua teetä, 2kcal.

Yhteensä 476g, 424,69 kcal



Kuva 2. Aamiainen toisen viikon torstaille

Esimerkki 2, aamiainen

- annos tattari-hedelmäpuuroa 249g, 394,81 kcal
- lasi maitoa (2dl) 101,34 kcal
- marjoja 90g, 30,76 kcal
- kahvia tai haudutettua teetä, 2 kcal

yhteensä 539g, 526,91kcal.



Kuva 3. Aamiainen toisen viikon maanantaina

Lounas klo 11.00 – 13.00

Esimerkki 3, lounas

- hiillostettua siikaa 169g, 176,86 kcal
- 1 - 2 perunaa 101g, 71,75 kcal
- kasvikset, porkkana – herne – kukkakaali 133g, 61,69 kcal
- annossalaatti, 106g, 20,81 kcal
- jälkiruuaksi marjoja, vadelma- mustikka- mustaherukka 90g, 30,76 kcal

yhteensä 599g, 361,87 kcal.



Kuva 4. Lounas toisen viikon perjantaina

Välipala/kokoustarjoilu klo 13.30 – 15.00

Esimerkki 4, välipala

- kasviskuppi, kurkku- vesimeloni – kukkakaali, 80g, 15,31 kcal
- kevyesti valmistettu ja vain vähän makea pieni pulla 59g 116,54 kcal
- kahvia tai haudutettua teetä, 2kcal

Yhteensä 139g, 131,85 kcal.



Kuva 5. Päiväkahvikattaus

Päivällinen klo 17.00 – 19.00

Esimerkki 4, päivällinen

- lohiseljanka 313g, 257,04 kcal
- leipää ja levitettä 70g, 167,6 kcal
- kurkkua, tomaattia, salaattia 101g, 13,83 kcal
- smoothie, 163g, 84,90 kcal

Yhteensä 641g, 522,84 kcal.



Kuva 6. Päivällinen kotiin vietäväksi

Iltapala klo 20.00 – 22.00

Esimerkki 5

- Runsaasti salaattia ja vihanneksia sisältävä voileipä ilman juustoa tai leikkeleitä, 129g, 83,13kcal
- haudutettua teetä,

Yhteensä 129g, 83,13kcal.

Palautusjuoma keskiviikkojumpan jälkeen

- 1,5 dl Mustikkamaitoa, 110 kcal

Koko päivä yhteensä näillä esimerkeillä 1736,3kcal

Suositus 2210 kcal

6 ATERIASARJAN TESTAUS

6.1 Ensimmäinen testausviikko

Testiryhmä koostui kahdeksasta henkilöstä, jotka kaikki ovat Mikkelin ammattiopiston Otavankatu 4:n henkilökuntaa: toimiston henkilökunnasta, ravitsemisalan opettajista, varastonhoitajasta sekä ravintolan ammattihenkilöistä. Testiaika oli yksi viikko, maanantaista perjantaihin, joka alkoi 17.10.2011. Testiryhmäläiset kutsuttiin kokeiluun henkilökohtaisesti ja samassa yhteydessä heille kerrottiin ateriasarjan tarkoituksesta, mahdollisista vaikutuksista sekä toimintatavasta.

Ateriasarjan raaka-aineet tilattiin varastolta Jamix- ohjelmasta saatua raaka-ainetilauslistaa apuna käyttäen. Raaka-aineet saatiin varastolta suoraan keittiön kylmiöihin ja pakastimeen. Joidenkin tilattujen tuotteiden tilalla oli vastaava tuote, mutta pääasiassa ne olivat sitä mitä oli tilattu.

Kokkiopiskelijoista pestattiin dieetikokki, joka valmisti ateria-annokset opettajan tai keittiömestarin ohjauksessa. Viikon ruokalista, ateriakokonaisuudet ja ruokaohjeet tulostettiin keittiöön. Ruokaohjeet muunnettiin Jamix-ohjelmalla suoraan 8 hengelle. Ruuanvalmistuksen aikana sekä testiryhmäläisten palautteista huomattiin ruokaohjeissa korjattavaa, joten niihin tehtiin tarvittavia muutoksia. Joitakin annoksien osia ei tehty aivan ohjeiden mukaisesti, joten osasta annoksia täsmälliset ohjeiden mukaiset annokset jäivät kokematta.

Salin puolen opiskelijat huolehtivat aterioiden kattauksista, tarjoilusta ja osittain myös aamiaisten ja välipalojen valmistuksesta. Aamiaiset, välipalat ja päivälliseväävät ovat uusia tuotteita ravintolassamme ja niiden tuomat toiminnalliset muutokset työllistivät salin ja keittiön opiskelijoita jonkin verran totuttua enemmän. Myös salin puolella olevat opinnäytetyöt ja tilaukset olivat ensisijalla opiskelijoiden toimissa ja se heikensi hieman sarjan testaamista. Parempi perehdytys olisi parantanut palvelun joustavuutta.

Testiryhmäläiset saapuivat omaan tahtiinsa aterioille Ravintola Innoon ja noutivat päivällisevää kotiin lähtiessään lasivitriinistä. Aterioinnit Innossa sujuivat samassa tahdissa muiden asiakkaiden aterioinnin kanssa, ja tilaukset keittiöstä onnistuivat hyvin. Ryhmäläisiltä kysyttiin suullisesti päivittäin tuntemuksia, kuten pitikö ruoka nälkää tai oliko se maistavaa. Yleisesti ruuasta pidettiin ja nälkä ei kiusannut kuin yhtä testiryhmäläistä. Yksi tunti olonsa parantuneen ja noin kilon verran keventyneen testausviikon aikana. Painon keventymiseen epäillään vaikuttaneen kahvileipien ja makeisten pois jättäminen. Muut asiakkaat sekä testiryhmäläiset ihastelivat annosten koostumusta ja ulkonäköä.

Testiryhmäläisten arviot ja kommentit koottiin sähköpostilla. Sähköpostin välityksellä käytiin keskustelua valinnanmahdollisuuksista kuten esimerkiksi liha-, kala-, tai kasvisruoka vaihtoehtoista. Myös sarjan osien valinnanmahdollisuudesta sekä joidenkin annosten ja ruokaohjeiden parantamisesta keskusteltiin.

Markkinointisihteeri Laura Salonen kuvasi ateriat päivittäin koko viikon ajan. Kuvista koottiin annoskorttikansio annos-, energia- ja ravintoarvotietojen kera. Kansiota käytetään havainnollistamaan annokset asiakkaille sekä myös tekijöille (opiskelijoille).

Testauksen toteutusta häiritsivät kiire ja opiskelijoiden omat opinnäytetyöt. Ateriasarjaan oltiin yleisesti ottaen tyytyväisiä, ja sen toivottiin olevan tarjolla myös jatkossa.

6.2 Toinen testaus

Ensimmäisen testiviikon toteutukseen ei oltu täysin tyytyväisiä, joten testausta jatkettiin 30.1.2012 alkaen kaksi viikkoa. Ateriasarjan ensimmäisellä testausviikolla ei tekijöitä ollut perehdytetty riittävästi. Sarjan ruokia ei ollut testattu etukäteen, eikä ruokaohjeiden toimivuutta ollut kokeiltu annosmääriä muutettaessa Jamix-ohjelmalla. Toiselle testauskerralle perehdytystä täsmennettiin ja ruokaohjeita muokattiin opiskelijoiden opinnäytetöihin sopiviksi. Viikoilla menossa olevien opinnäytetöiden teema oli ”ruokaterveiset Venäjältä”. Kokkiopiskelijat suunnittelivat ruokalistat ja salipuolen opiskelijat somistuksen ja tarjoilun.

Opiskelijat perehdytettiin ensikertaa huolellisemmin sarjan ideaan. Ravintolakokki opiskelijoiden opettaja Terttu Pulkkinen piti heille terveellisen ruokavaliokurssin tunteja edellisellä viikolla. Tämän jälkeen tutustuttiin kaksi päivää ateriasarjaan ja Jamix – ohjelmaan. Opiskelijoiden suunnittelemlta ruokalistoilta muokattiin sopivimmat annokset ateriasarjan energia- ja ravintoarvoihin sopiviksi. Nämä annokset sijoitettiin ateriasarjan ruokalistalle. Näin saatiin lounasruuat testattua, vaikka suunnitellut salaattiannokset ja kasvislisäkkeet eivät vieläkaan täysin toteutuneet toivotulla vaihtelevuudella ja monipuolisuudella. Aamiaisten, välipalojen sekä päivällisten testaus onnistui suunnitelmien mukaan. Perehdytys ja ensimmäinen testauskerta auttoivat ja nyt onnistuttiin testausviikon toiminnallisessa osuudessa hyvin.

Testiryhmään kutsuttiin halukkaita sähköpostitse. Ruokalistat ja kutsu lähetettiin Ravintola Innon postituslistan mukaisesti talon henkilökunnalle sekä ulkopuolisille asiakkaille. Testiryhmään ilmoittautui ainoastaan kahdeksan henkilöä, joista kolme on ravitsemusalan ammattilaisia, kolme ravitsemusalan opettajaa ja kaksi toimistohenkilökuntaa. Testiryhmäläiset olivat samoja henkilöitä kuin ensimmäiselläkin testiviikolla. Testiviikoilla ongelmana oli jälleen se, etteivät ryhmäläiset pystyneet osallistumaan joka päivä kaikkiin aterioihin.

Ensimmäisen sekä toisen testiviikon testiryhmäläisille laadittiin uusi kyselylomake (liite 3). Kysely lähetettiin kaikille sähköpostitse. Kyselylomakkeella kysyttiin käyttäisikö asiakas sarjaa jatkossa, sekä pyrittiin saamaan vastauksia hintatiedusteluihin, ateriasarjan laatuun sekä ateriasarjan vaikutuksiin. Ateriasarjan eri osista kysyttiin, käyttäisikö asiakas koko sarjaa vai jotain sen osaa tai osia. Tiedusteltiin myös yleensä kiinnostusta terveelliseen ruokaan. Lomakkeella oli tilaa myös vapaille vastauksille. Vastauksia saatiin kaikilta kahdeksalta osallistujalta. (Haastattelukysymykset ja vastaukset liitteessä 3)

6.3 Haastattelun analysointi

Vastauksista ilmeni, että jälleen vaikuttavimpia syitä ruokailun esteenä Ravintola Innessa ovat ruuan hinta ja kiire. Ravintolan valintaan vaikuttaa ruuan laatu, ruokailuun

liittyvät muut seikat, kuten sosiaaliset suhteet ja kontaktit. Ravintolan sijainnilla sekä ruokalistalla on myös vaikutusta. Samassa rakennuksessa sijaitseva opiskelija- ja henkilöstöravintola Mimosa ei myöskään voi olla vaikuttamatta tarjoamalla lounasta huomattavasti edullisempaan hintaan.

Ruuan terveellisyys ei ollut tärkein ruoka-annoksen valintakriteeri, vaikka se onkin vastaajille tärkeää. Annos valitaan mieluiten hinnan, laadun, nautittavuuden, ulkonäön ja maun perusteella. Valintaan vaikuttaa myös annoksen pääraaka-aine, kala, liha tai kasvis.

Sarjalla koettiin olevan hyviä vaikutuksia painonhallintaan, vireystasoon ja terveyteen. Se vaikutti hyvään oloon ja innosti liikkumaan ja kiinnittämään terveysasioihin enemmän huomiota. Ryhmässä olo koettiin kannustavaksi ja sitoutumista lisääväksi.

Ateriasarjan hinta-laatusuhde koettiin hyväksi tai keskinkertaiseksi. Joidenkin ruoka-annosten laatuun ja salaattiannosten monipuolisuuteen toivottiin parannusta. (Salaatti annoksia ei tehty sarjan ohjeiden mukaisesti, vaan salaatin sai ottaa päivän salaattibuffeesta, joka ei monipuolisuudellaan tai raaka-aineiden vaihtelevuudellaan vastannut sarjan suunnitelmia).

Kokonaisuus koettiin helpoksi käyttää ja eväspakkaus näppärästi mukaan otettavaksi. Kukaan vastaajista ei käyttäisi sarjan kaikkia aterioita päivittäin. Aamiaista, lounasta ja välipalaa käyttäisi neljä vastaajaa. Päivällistä ja iltapalaa veisi kotiin vain yksi vastaajista. Sarjan lounasannoksia ehdotettiin ruokalistalle vaihtoehdoksi. Vastaajan uusi idea on Innon terveysillat, joissa olisi asiantuntijoita luennoimassa. Yksi vastaaja käyttäisi sarjaa ”kuuriluontoisesti”. Sarjaa pidettiin hyvänä asiana, jota kannattaa jatkaa ja kehittää.

Sarjasta saadut kokemukset ovat myönteisiä niin asiakkaiden kuin tekijöidenkin näkökulmasta. Ruokaohjeiden kehittäminen ja vaihtelunmahdollisuuden lisääminen parantaa sarjaa. Hinnoittelua voidaan tarkastella kriittisesti ja palvelua voidaan yrittää nopeuttaa. Testausviikoista ja haastattelun vastausten yhteenvedosta voidaan tulla siihen johtopäätökseen, että ateriasarja sopii Ravintola Innon toimintaan.

7 ATERIASARJAN HAASTEET, VAIKUTUKSET JA ODOTUKSET

Ateriasarjan testiryhmän kokoamisessa suurimmaksi esteeksi nousi hinta ja toiseksi kiire ja liikkuva työ. Vaikka testiryhmän hinta oli laskettu mahdollisimman alhaiseksi (19,00 €/ päivän kaikki ateriat), koki moni sen liian korkeaksi. Ateriakohtainen tarkempi hinnoittelu ja katetavoitteen joustot eri aterioiden kohdalla, sekä raaka-ainevalinnat ovat keinoja, joilla saadaan alennetuksi annosten hintoja.

Myös Terveysministeriön tutkimuksessa (Terveysministeriö 2010) Työ ja terveys Suomessa vuonna 2009-tutkimuksilla saatiin samansuuntaisia tuloksia työpaikalla tapahtuvaan ruokailuun liittyvien esteiden selvityksessä. Myös tutkimuksessa ruokailumahdollisuuksia keskeisesti rajoittaviksi tekijöiksi nousivat ruokailun hinta, kiire, vaikeudet pitää riittävä ruokatauko, työaikaan liittyvät järjestelyt esimerkiksi liikenne- ja vuoro-työssä sekä sopivien ruokapaikkojen puute. Tutkimuksen alustavien tulosten mukaan kolme tärkeintä syytä siihen, miksi työpaikalla tai sen läheisyydessä olevaa henkilöstöravintolaa ei käytetä, olivat:

- 1) aterian hinta on liian kallis/säästösyistä (19 %)
- 2) olen tottunut eväisiin/syön eväitä/eväät ovat helpommat (17 %) ja
- 3) työni on kiireistä, en ennätä ruokalaan (7 %).

(Terveysministeriö s.-j. 2010)

Ateriasarjan toteutus edellyttää opettajilta ja opiskelijoilta perehtymistä sarjan ruokaohjeisiin sekä tehtävien jaossa on huomioitava dieettikokin ja tarjoilijoiden työt. Sarjan toteuttaminen lisää työtä niin salissa kuin keittiössäkin, joten uusia työjärjestelyjä tarvitaan. Sarjan toteuttaminen vaatii myös henkilökunnan, kuten keittiömestarin, varastonhoitajan ja ammattityönohjaajan sitoutumista sarjan arvoihin ja toimintatapoihin, jotta toivottu tulos saataisiin.

Uusia ruokaohjeita tulee tehdä lisää sekä tehtyjä ruokaohjeita tulee testata ja kehittää muunneltaviksi. Ateriasarjan päiväkahvipullan tilalle tulee kehittää uusi paremmin sarjan linjaa tukeva tuote.

Ateriasarjan markkinoinnilta odotetaan paljon, sillä asiakkaille tiedottaminen ja vakuuttaminen sarjan hyvistä vaikutuksista on sarjan elinehto. Markkinointi tehdään suunnitelman mukaan ja lisäksi annoskorttikansioon täydennetään puuttuvia kuvia. Tarvittaessa saadaan apua Ammattiopiston markkinoinnin henkilöiltä.

Asiakas, joka haluaa apua painonhallintaansa tai haluaa syödä terveellistä lähi- ja luomuruokaa saa valmiiksi lasketun ja suunnitellun ateriointiohjelman. Ruokasarja sisältää ateriakokonaisuuden, jota noudattamalla paino pysyy hallinnassa ja tarvittavat ravintoainetarpeet tulee tyydytettyä. Ateriasarjan yhteydessä kannustetaan myös liikunnan päivittäiseen harrastamiseen. Henkilöstön tyky-jumpassa tarjotaan sarjan tuotetta, jolloin terveellisen ravinnon ja liikunnan yhteinen merkitys korostuu. Jumpassa tarjottava tuote yhdistää ravintolan tuotteet terveellisyyteen ja antaa ravintolasta terveellistä mielikuvaa. Ravintolan imago laadukkaana, terveellisen, lähi- ja luomuruuan tarjoajana vahvistuu.

Ravintola on omalla toiminnallaan mukana alueellisen strategian mukaisesti luomu- ja lähiruokatavoitteissa. Alueellamme ei vielä ole muita luomu- ja lähiruokaan erikoistuneita ravintoloita, joilla olisi myös ravitsemukselliset arvot annoksiin laskettu näkyville. Ravintola Inno on edelläkävijä terveellisen ravintolaruuan tarjoamisessa. Ravintolan toiminta valistaa terveellisten elämäntapojen tärkeyttä. Tuotesarjalla ja markkinoinnilla on opetuksellinen ja ohjaava vaikutus terveellisiin ravitsemustottumuksiin asiakkaille sekä opiskelijoille.

Tuotesarja on käyttäjien yhteinen ”juttu”. Ryhmässä olo motivoi panostamaan terveyteen ja painonhallintaan. Se lisää työyhteisön yhteishenkeä ja lähentää eri ammattikuntia, sekä edistää henkilöstön ja asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia.

Sarja tulee toivottavasti saamaan paljon positiivista huomiota. Asiakkaiden toivotaan olevan erittäin tyytyväisiä panostuksesta heidän terveytensä eteen. Ravintola Innon tyytyväisten asiakkaiden määrä kasvaa ja sarjasta tulee myyntivaltti.

8 POHDINTA

Kun selailin terveelliseen ruokavalioon liittyviä lukemattomia tutkimuksia, tulin siihen tulokseen, ettei kukaan tai ketkään ole löytäneet tutkimuksissaan toisia kumoavia todisteita tai mitään arkielämää järjestyttävää uutta. Eli terveellinen ruokavalio on sitä mitä sen on sanottu olevan jo kauan sitten. Tuoretta, monipuolista, vaihtelevaa, runsaasti kasviksia ja vihanneksia sisältävää normaalia hyvää ruokaa.

Ruokavalioista, dieeteistä, terveellisyydestä ja ruuasta puhutaan ja kirjoitetaan runsaasti. Se todistaa, että asian tärkeys ja vaikuttavuus ymmärretään. On valtavat määrät erilaisia dieettejä, superruokaa ja muita terveyttä edistäviä uskomuksia ja mielipiteitä. Esimerkiksi karppaajien määrä on lisääntynyt roimasti, mutta hiilihydraatittoman dieetin puolestapuhujien lisäksi on myös vastustajia tai epäilijöitä. Itseäni askarruttavat karppausdieettien ruokien kovat rasvat ja suolaisuus. Uskon vahvasti vanhoihin viisauksiin, kuten ”kultainen keskitie” tai ”kohtuus kaikessa”. Itse rajoittaisin ensin sokereita ja vaaleaa vehnää sekä kovaa rasvaa ja makeita leivonnaisia.

Lyhytkestoisilla dieeteillä ei saada kestäväää tervettä olotilaa. Säännöllinen terveellinen syöminen ja liikunta elämäntapana riittävät yleensä hyvän terveyden ylläpitämiseen. Tällöin pienet poikkeamat ja juhlat silloin tällöin eivät vaikuta. Välimerellisen ruokavalion pohjoismainen vastine on erittäin kiinnostava. Siihen tulen varmasti tutustumaan tarkemmin myöhemmin, ja ehkäpä otamme sen myöhemmin temaksi Ravintola Innoon.

Terveellisen ruuan tarjoaminen ravintola-annoksissa ei ole mahdoton asia toteuttaa, ja monissa ravintoloissa näin tapahtuukin. Ravintola-annoksesta saa helposti terveellisen, houkuttelevan, kauniin ja hyvän makuisen. Terveellisyys ei automaattisesti vähennä ruuan maittavuutta, on vain opittava vaihtamaan epäterveellisiä raaka-aineita terveellisempiin tai vähentämään niiden käyttöä. Terveellisyys on nyt tärkeäksi ymmärretty asia, ja ravintoloiden on kiinnitettävä siihen huomiota pysyäkseen kilpailussa mukana. Kokonaan toinen asia sitten on, kuinka suuri osa asiakkaista todella ostaa

terveellisempää vaihtoehtoa ja kuinka kauan aikaa kuluu totuttujen tapojen muuttamiseen.

Ravintola Innon testiviikot osoittivat, että terveellisyydestä puhutaan ja sitä toivotaan, mutta todellisessa valintatilanteessa ei terveellisyys ole se kriteeri, jolla ateriat valitaan. Ravintoloitsijoilla on suuri valta vaikuttaa asiakkaidensa ravintotottumuksiin sekä terveyteen tarjoamalla mahdollisimman monia tuotteita terveellisesti valmistettuna. Näin ihmiset, joita ei terveellisyys kiinnosta, siirtyvät pikkuhiljaa terveellisempään suuntaan automaattisesti.

Suurkeittiöt, joilla on suuri vaikutus, ovat onneksemme kiinnittäneet huomiota moniin terveellisen ruuan ominaisuuksiin kuten suolan ja rasvan määriin ja laatuun sekä natriumglutamaatin ja säilöntäaineiden käyttöön. Kasvisten määrää on lisätty ja ruuan monipuolisuutta on parannettu. Toisaalta valitettavasti valmisruokien tai esivalmistettujen ruokien käyttö on monissa ruokaloissa pääosassa. Ruokia valmistetaan suuria määriä, ne jäähdytetään, pakataan, kuljetetaan, puretaan lämmitysastioihin, lämmitetään ja siirretään tarjolle. Kaikki tämä ja tarjolla olo lämpösäilytyksessä heikentää ruuan laatua sekä tuhoaa ravintoaineita.

Ilokseni on Etelä-Savon ammattiopiston ruokapalvelupäällikkö Virpi Rönkkö tiedustellut ateriasarjan käyttökelpoisuutta suurkeittiöön. Mielestäni tuoreiden raaka-aineiden ottaminen käyttöön merkitsee ainakin henkilöstöressurssien uudelleen arviointia. Jonkinlaisia kompromisseja olisi tehtävä raaka-aineisiin, tuotteiden valmistukseen ja ruokalistoihin. Aterioiden kustannuksia tuoreiden raaka-aineiden käyttäminen lisää ainakin henkilöstöressurssien ja mahdollisesti myös hävikkien muodossa. Suuri haaste onkin, niin ravintoloissa kuin suurkeittiöissä, saada ruoka-annoksen hinta pysymään kilpailukykyisenä, annos herkullisena ja toiminta kannattavana.

Opiskelijoille ateriasarjan testaaminen antoi hyvää käytännön esimerkkiä dieettikokien toiminnasta. Testausviikot täydensivät sattuvasti terveellisen ruokavaliokurssin teoriaosuuden. Jamix-ohjelman käyttöön otto on mukava lisä Ravintola Innon toiminnassa. Uuden tekniikan rinnalla ohjelma täydentää opetuksen nykyaikaisuutta sekä opetusympäristön monipuolista hyväksikäyttöä. Opiskelijat oppivat nopeasti käyttä-

mään tekniikkaa ja pitävät siitä. Ohjelman säännölliseen käyttöön ravintolassa on vielä matkaa, mutta aloitus on nyt tehty.

Hyvää sarjaa on saanut jo nyt aikaiseksi herättelemällä ”Innolaisia” pohtimaan terveellisten ruokailutottumusten, liikunnan ja elämäntapojen tärkeyttä. Sarjan työstäminen ja testaamiset herättivät kiinnostusta ja innostusta terveellisten tuotteiden kokeiluun myös kahvilavitriineihin. Esimerkiksi tuotevalikoimaan lisättyjen monenlaisten smoothieiden myynti on moninkertaistunut. Hedelmä- ja salaatti annokset lasseissa antavat raikkautta ja väriä vitriiniin. Pähkinäsekoitukset lasseissa ovat hyvä vaihtoehto makeisille tai leivonnaisille.

Testiryhmäläiset sekä muutamat muut asiakkaat ovat ilmoittaneet kiinnostuksensa sarjaan myös jatkossa. Terveellisen lähi- ja luomuruuan trendien nosteessa voi sarjan käyttöönotto onnistua nyt helpommin kuin aikaisemmin. Sarjan käyttöönoton yksi vaikein haaste on saada sarjan ateriat kulloinkin ravintolassa työskentelevän luokan ja opettajan ohjelmiin mukaan. Se vaatii vielä lisää sisäistä markkinointia ja sarjan selvittämistä opettajille.

Tässä työssä olen luottanut Jamix-ohjelmasta saatuihin energia- ja ravintoarvoihin. Haastavaa tai mahdotonta on saada energia- ja ravintoarvot pysymään kohdallaan, jos sarjasta käytetään vain osia. Erään vastaajan ajatus kuuriluontoisesta sarjan käytöstä on varmasti se tapa, jolla sarjaa voidaan parhaiten käyttää.

Työn konkreettisenä tuloksena opettajille ja keittiöhenkilökunnalle sarjan kansio ruokaohjeineen ja raaka-ainetilauslistoineen on haluttaessa heti valmis työkalu käyttöönotettavaksi. Annoskorttien kuvista selviää näyttävä ja ravintola-annosmainen tarjolle pano. Jamix-ohjelmalla tehtyjä kaksiviikkoisia ruokalistoja on koneella valmiina ja muokattavaksi tarvittaessa.

Ateriasarjan terveysvaikutuksista ei kahdenviikon testiaika voi paljoa kertoa. Testaajien omien kertomusten mukaan testillä oli vaikutusta painon alenemiseen sekä pirteämpään ja hyvään oloon. Jos haluttaisiin tunnetta tarkempia tietoja, olisi terveydenhoitajan painonseuranta ja verikokeet hyviä keinoja. Ehkäpä tiedustelen samalla

käytävällä olevilta terveydenhoidonopettajilta ja opiskelijoilta yhteistyömahdollisuuksiamme!

Ateriasarja Innosta ei tullut vielä valmis tai lopullinen muoto, mutta muunneltavissa oleva hyvä perusrunko se on. Tämän tästä tulee mieleen ideoita, joilla tuotesarjaa voidaan vielä parantaa ja kehittää toimivammaksi ja paremmaksi. Esimerkiksi aterialkohtaisia ja päiväkohtaisia ravintoarvoja on hyvä säätää tarkemmiksi. Nyt aterioiden päiväkohtainen energiansaanti jää alle suosituksen, joten pienet poikkeamat linjasta esimerkiksi juhlissa ja viikonloppuina voidaan sallia. Iltapalaan voi keksiä vaihtelevuutta, vaikka se onkin pieni ja päiväkahvipullasta pitää kehittää sarjan linjaa paremmin vastaava tuote. Ruokalista voidaan tehdä paremmin sarjan linjaa tukevaksi ja jatkaa useampia viikkoja kestäväksi. Nyt ruokalistalla olevat ruuat on osittain valittu opiskelijoiden käyttämästä keittokirjasta, mutta myöhemmin voimme kehittää ihan omia annoksia. Voi olla, että lounaan pääraaka-aine tulee valittavaksi kala-, liha- ja kasvisvaihtoehdosta ja muu annos tehdään noudattaen sarjan ohjeita. Toivon, että sarja ja tämä työ voivat toimia siltana siirryttäessä noudattamaan terveellistä linjaa ravintolan kaikissa tuotteissa.

LÄHTEET

Haglund, Berit & Huupponen, Terttu & Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2009. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOYpro.

Halinen, Piritta 2011. Markkinointitutkimus Ravintola Innon palvelujen ja tuotteistamisen tueksi. Mikkeli: Mikkelin ammattiopisto, matkailu,- ravitseminen- ja talousala.

Kylliäinen, Sirkku & Lintunen, Marketta 1990. Ravitseminen ja terveys. Helsinki: WSOY.

Niemi, Aleks 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: WSOY.

Partanen, Hanna 2006. Olet mitä syöt. Karisto: WSOY.

Peltonen, Markku & Harald, Kennet & Männistö, Satu & Saarikoski, Liisa & Peltomäki, Päivi & Lund, Laura & Sundval, Jouko 2008. Finriski 2007-terveysstudium. Helsinki: Terveystutkimus ja hyvinvoinnin laitos.

Pukkala, Eero & Sankila, Risto & Rautalahti, Matti 2011. Syöpä Suomessa 2011. Helsinki: Suomen syöpäyhdistys.

Saarnia, Pirjo 2009. Ruoan terveysvaikutukset. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Salve', Kimmo 2011. Kantti.net <http://www.kantti.net/artikkeli/2011/10/uutta-tietoa-pohjoismaisen-ruokavalion-terveellisyydest%C3%A4> . Luettu 28.2.2012.

Seppälä, Päivi 2011. Pienikin pysyvä painon pudotus ehkäisee kakkostyyppin diabetesta. Länsi-Savo, 18, 8.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Terveysministeriö 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Helsinki: sosiaali- ja terveysministeriö.

Terveysministeriö 2008. Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Liite 1

Ateriasarja Inno

Ohjekansio

2012

Eija Loisa

Ruokalista - ravintoarvot

Ateriasarja Inno el 2011

energia kJ / kcal suola g rasva g tydytt. g

Viikko 8

Maanantai 20.02.2012

Aamiainen

Inno Juustovoileipä	1059,6	253,24	0	4,02	0,82
Inno hedelmä omena	93	22,23	0	0,22	0,04
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno annosjugurtti mansikka	370,5	88,55	0	2,66	1,71

Ateria yhteensä 1523,1 364,02 0 6,9 2,57

Lounas

Inno annoslohi	1242,86	297,04	0	17,4	3,48
Inno annos lohkoperuna	486,72	116,33	0	1,15	0,09
Inno annoskasvikset po-he-kuka	258,11	61,69	0	2,65	0,24
Inno annossalaatti 1	51,46	12,3	0	0,16	0,03
Inno annosmarjat sek.	84,31	20,15	0	0,25	0,02

Ateria yhteensä 2123,46 507,51 0 21,61 3,86

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno välipala kasviskuppi	64,05	15,31	0	0,16	0,04

Ateria yhteensä 551,67 131,85 0 0,95 0,12

Päivällinen

Inno keitto Jauheliuhakeitto	897,83	214,58	0,39	5,22	1,16
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie hedelmäsekoitus	342,93	81,96	0	0,94	0,43

Ateria yhteensä 1997,64 477,44 0,39 11,06 2,57

Iltapala

Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0

Ateria yhteensä 347,81 83,12 0 2,24 0,45

Päivä yhteensä 6543,68 1563,9 0,39 42,76 9,57

Tiistai 21.02.2012

Aamiainen

Inno puuro 4, täysjyvähiutalepuuro	464,13	110,93	0	1,36	0,23
Inno annosmarjat sek.	84,31	20,15	0	0,25	0,02
Inno annosmaito 2dl	424,02	101,34	0	3,8	2,6
Inno mehu appels.1,5dl	271,5	64,89	0	0,09	0,02
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno keitetty kananmuna	347,8	83,12	0	6,24	0,56

Ateria yhteensä 1591,76 380,43 0 11,74 3,43

Lounas

Inno Pippuripihvi	963,53	230,28	0	11,43	5,64
Inno annoskasvikset, pap-pun	98,85	23,63	0	0,52	0,04
Inno annosperuna	300,19	71,75	0	0,11	0,02
Inno annossalaatti 2	62,61	14,96	0	0,21	0,03
Inno annosmarjat va-mu-mu	128,7	30,76	0	0,53	0,03

Ateria yhteensä

1553,88	371,38	0	12,8	5,76
----------------	---------------	----------	-------------	-------------

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno pähkinäsekoitus välipala	1197,63	286,23	0	19,08	2,26

Ateria yhteensä

1685,25	402,77	0	19,87	2,34
----------------	---------------	----------	--------------	-------------

Päivällinen

Inno keitto Kala-vihanneskeitto	276,68	66,13	0,3	1,45	0,86
Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie mango	173,98	41,58	0	0,76	0,53

Ateria yhteensä

1147,42	274,23	0,3	6,69	2,29
----------------	---------------	------------	-------------	-------------

Ilta-pala

Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0

Ateria yhteensä

347,81	83,12	0	2,24	0,45
---------------	--------------	----------	-------------	-------------

Päivä yhteensä

6326,12	1511,9	0,3	53,34	14,27
----------------	---------------	------------	--------------	--------------

Keskiviikko 22.02.2012**Aamiainen**

Inno Kylmäsavulohivoileipä	883,79	211,23	0	8,46	1,52
Inno annosjugurtti mansikka	370,5	88,55	0	2,66	1,71
Mehu, sokeroitu, laimennettu	0	0	0	0	0
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno hedelmä appelsiini	420,66	100,54	0	0,49	0,07

Ateria yhteensä

1674,95	400,32	0	11,61	3,3
----------------	---------------	----------	--------------	------------

Lounas

Inno Paistetut muikut Kokin käsikirja	2932,18	700,79	0	45,91	28,09
Inno annos Perunasose	288,39	68,93	0,4	0,11	0,03
Inno annoskasvikset, pap-pun	214,64	51,3	0	1,16	0,1
Inno annossalaatti 3	67,21	16,06	0	0,27	0,06
Inno hedelmä päärynä	124	29,64	0	0,32	0,02

Ateria yhteensä

3626,42	866,72	0,4	47,77	28,3
----------------	---------------	------------	--------------	-------------

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno hedelmäkuppi välipala	184,4	44,07	0	0,32	0,09

Ateria yhteensä

672,02	160,61	0	1,11	0,17
---------------	---------------	----------	-------------	-------------

Päivällinen

Inno keitto Juussosesekeitto	288,2	68,88	0,43	0,56	0,11
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46

Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie mansikka	378,43	90,44	0	1,16	0,57
Ateria yhteensä	1423,51	340,22	0,43	6,62	1,66
Illtapala					
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	377,87	90,31	0	2,45	0,49
Päivä yhteensä	7774,77	1858,2	0,83	69,56	33,92

Torstai 23.02.2012

Aamiainen

Inno annos myslä	1400	334,6	0	5,16	0,88
Inno annosjugurtti mansikka	370,5	88,55	0	2,66	1,71
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno mehu appelsiini- 1 dl	362	86,52	0	0,12	0,02
Ateria yhteensä	2132,5	509,67	0	7,94	2,61

Lounas

Inno Stroganoff,	138,48	33,1	0	0,19	0,02
Inno annosperuna	297,22	71,04	0	0,11	0,02
Inno annoskasvikset, por	185,87	44,42	0	1,5	0,16
Inno puolukkasurvos	149,09	35,63	0	0,36	0,01
Inno annossalaatti 4	97,52	23,31	0	0,12	0,02
Inno hedelmä mandariini	159	38	0	0,2	0,02
Ateria yhteensä	1027,18	245,5	0	2,48	0,25

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno pähkinäsekoitus välipala	1197,63	286,23	0	19,08	2,26
Ateria yhteensä	1685,25	402,77	0	19,87	2,34

Päivällinen

Inno keitto Kala-vihanneskeitto	276,68	66,13	0,3	1,45	0,86
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie marja	404,67	96,72	0	1,24	0,57
Ateria yhteensä	1438,23	343,75	0,3	7,59	2,41

Illtapala

Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	347,81	83,12	0	2,24	0,45
Päivä yhteensä	6630,97	1584,8	0,3	40,12	8,06

Perjantai 24.02.2012

Aamiainen

Inno kananmunavoileipä	826,72	197,59	0	8,02	1,17
------------------------	--------	--------	---	------	------

Inno hedelmä vesimeloni	167,66	40,07	0	0,17	0,05
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno mehu appelsiini- 1 dl	181	43,26	0	0,06	0,01
Inno annosmaito 2dl	424,02	101,34	0	3,8	2,6
Ateria yhteensä	1599,4	382,26	0	12,05	3,83
Lounas					
Inno Valkoviinissä haudutettua kuhaa Kkk,	1521,32	363,6	0	19,65	11,4
Inno annosperuna	297,22	71,04	0	0,11	0,02
Inno annoskasvikset, parsakaali	150,19	35,9	0	0,98	0,06
Inno annosmarjat va-mu-mu	128,7	30,76	0	0,53	0,03
Inno annossalaatti 5	87,09	20,81	0	0,16	0,03
Ateria yhteensä	2184,52	522,11	0	21,43	11,54
Välipala					
Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno fruitie välipalajuoma	240,8	57,55	0	0,54	0,02
Ateria yhteensä	728,42	174,09	0	1,33	0,1
Päivällinen					
Inno keitto Borssikeitto Kokin käsikirja,	1039,06	248,34	0	18,89	6,35
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie mustaherukka	393,04	93,94	0	1,09	0,55
Ateria yhteensä	2188,98	523,18	0	24,88	7,88
Illtapala					
Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	347,81	83,12	0	2,24	0,45
Päivä yhteensä	7049,13	1684,8	0	61,93	23,8

Viikko 9

Maanantai 27.02.2012

Aamiainen

Inno puuro 5,Tattaripuuro, hedelmää ja pähkinää	1651,91	394,81	0	8,98	0,9
Inno annosmaito 2dl	424,02	101,34	0	3,8	2,6
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno annosmarjat va-mu-mu	128,7	30,76	0	0,53	0,03
Ateria yhteensä	2204,63	526,91	0	13,31	3,53

Lounas

Inno Hirvi-sienipihvi,	503,88	120,43	0	4,2	0,52
Inno annoskasvikset papu	170,67	40,79	0	1,11	0,1
Inno puolukkasurvos	149,09	35,63	0	0,36	0,01
Inno annos Perunasose	286,02	68,36	0,4	0,11	0,03
Inno annossalaatti 1	51,46	12,3	0	0,16	0,03
Inno hedelmä omena	93	22,23	0	0,22	0,04
Ateria yhteensä	1254,12	299,74	0,4	6,16	0,73

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
---------------------	--------	--------	---	------	------

Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno pähkinäsekoitus välipala	1197,63	286,23	0	19,08	2,26
Ateria yhteensä	1685,25	402,77	0	19,87	2,34
Päivällinen					
Inno keitto Lohikeitto,	755,8	180,64	0	6,25	1,33
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie marja	404,67	96,72	0	1,24	0,57
Ateria yhteensä	1917,35	458,26	0	12,39	2,88
Iltaapala					
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	377,87	90,31	0	2,45	0,49
Päivä yhteensä	7439,22	1778	0,4	54,18	9,97

Tiistai 28.02.2012

Aamiainen

Inno lihavoileipä	851,44	203,49	0	7,4	2,05
Inno annosmaito 2dl	424,02	101,34	0	3,8	2,6
Inno hedelmä appelsiini	420,66	100,54	0	0,49	0,07
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	1696,12	405,37	0	11,69	4,72

Lounas

Inno Silakkapihvit Kokin käsikirja	887,03	212	0	12,36	6,34
Inno Pinaattikastike vl	414,51	99,07	0,5	5,72	3,75
Inno annosperuna	297,22	71,04	0	0,11	0,02
Inno annoskasvikset po-he-kuka	194,06	46,38	0	1,99	0,18
Inno annossalaatti 2	62,61	14,96	0	0,21	0,03
Inno annosmarjat sek.	84,31	20,15	0	0,25	0,02
Ateria yhteensä	1939,74	463,6	0,5	20,64	10,34

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno välipala kasviskuppi	64,05	15,31	0	0,16	0,04
Ateria yhteensä	551,67	131,85	0	0,95	0,12

Päivällinen

Inno keitto Lihakeitto	1173,96	280,58	0	15,76	7,64
Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annosleipä ja levite	290,52	69,43	0	2,03	0,42
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie omena	690,52	165,03	0	0,76	0,53
Ateria yhteensä	2561,24	612,13	0	21	9,07

Iltaapala

Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0

Ateria yhteensä	377,87	90,31	0	2,45	0,49
Päivä yhteensä	7126,64	1703,3	0,5	56,73	24,74

Keskiviikko 29.02.2012

Aamiainen

Inno puuro 2, neljänviljanpuuro	332,04	79,36	0	0,84	0,04
Inno annosmarjat va-mu-mu	128,7	30,76	0	0,53	0,03
Inno annosmaito 2dl	424,02	101,34	0	3,8	2,6
Inno hedelmä omena	93	22,23	0	0,22	0,04
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno keitetty kananmuna	347,8	83,12	0	6,24	0,56

Ateria yhteensä	1325,56	316,81	0	11,63	3,27
------------------------	----------------	---------------	----------	--------------	-------------

Lounas

Inno Inkivääribroileria,	719	171,84	0	4,8	1,01
Inno annos riisi	548,13	131	0	2,06	0,35
Inno annoskasvikset, pap-pun	211,82	50,62	0	1,13	0,1
Inno annossalaatti 3	67,21	16,06	0	0,27	0,06
Inno hedelmä päärynä	124	29,64	0	0,32	0,02

Ateria yhteensä	1670,16	399,16	0	8,58	1,54
------------------------	----------------	---------------	----------	-------------	-------------

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno hedelmäkuppi välipala	184,4	44,07	0	0,32	0,09

Ateria yhteensä	672,02	160,61	0	1,11	0,17
------------------------	---------------	---------------	----------	-------------	-------------

Päivällinen

Inno keitto Seljanka Kokin käsikirja,	1075,48	257,04	0	18,13	6,23
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie karpalo	355,24	84,9	0	1,05	0,58

Ateria yhteensä	2187,6	522,84	0	24,08	7,79
------------------------	---------------	---------------	----------	--------------	-------------

Iltapala

Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0

Ateria yhteensä	377,87	90,31	0	2,45	0,49
------------------------	---------------	--------------	----------	-------------	-------------

Päivä yhteensä	6233,21	1489,7	0	47,85	13,26
-----------------------	----------------	---------------	----------	--------------	--------------

Torstai 01.03.2012

Aamiainen

Inno lämminsavulohivoileipä	855,27	204,41	0	7,56	1,57
Inno hedelmä banaani	497,64	118,94	0	0,69	0,27
Inno annosmaito 2dl	424,02	101,34	0	3,8	2,6
Kahvi juoma	0	0	0	0	0

Ateria yhteensä	1776,93	424,69	0	12,05	4,44
------------------------	----------------	---------------	----------	--------------	-------------

Lounas

Inno Sienestäjän porsashöystö,	675,8	161,52	0	6,31	1,53
Inno annos riisi	548,13	131	0	2,06	0,35
Inno annoskasvikset, parsakaali	150,19	35,9	0	0,98	0,06

Inno puolukkasurvos	149,09	35,63	0	0,36	0,01
Inno annossalaatti 4	97,52	23,31	0	0,12	0,02
Inno hedelmä viinirypäleet	290	69,31	0	0,6	0,19
Ateria yhteensä	1910,73	456,67	0	10,43	2,16
Välipala					
Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno fruitie välipalajuoma	240,8	57,55	0	0,54	0,02
Ateria yhteensä	728,42	174,09	0	1,33	0,1
Päivällinen					
Inno keitto Broilerikeitto ,	874,51	209,01	0,69	8,73	4,16
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno smoothie mustikka	591,44	141,35	0	1,96	0,65
Ateria yhteensä	2222,83	531,26	0,69	15,59	5,79
Iltapala					
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	377,87	90,31	0	2,45	0,49
Päivä yhteensä	7016,78	1677	0,69	41,85	12,98

Perjantai 02.03.2012

Aamiainen

Inno puuro 4, täysjyvähiutalepuuro	464,13	110,93	0	1,36	0,23
Inno annosmarjat sek.	84,31	20,15	0	0,25	0,02
Inno annosmaito 2dl	424,02	101,34	0	3,8	2,6
Inno mehu appels.1,5dl	271,5	64,89	0	0,09	0,02
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	1243,96	297,31	0	5,5	2,87

Lounas

Inno hiillostettua siikaa	740,02	176,86	0	4,56	0,78
Inno annosperuna	300,19	71,75	0	0,11	0,02
Inno annoskasvikset po-he-kuka	258,11	61,69	0	2,65	0,24
Inno annossalaatti 5	87,09	20,81	0	0,16	0,03
Inno annosmarjat va-mu-mu	128,7	30,76	0	0,53	0,03
Ateria yhteensä	1514,11	361,87	0	8,01	1,1

Välipala

Inno Pulla välipala	487,62	116,54	0	0,79	0,08
Kahvi juoma	0	0	0	0	0
Inno pähkinäsekoitus välipala	1197,63	286,23	0	19,08	2,26
Ateria yhteensä	1685,25	402,77	0	19,87	2,34

Päivällinen

Inno keitto Vihanneskeitto	335,01	80,07	0	3,24	0,09
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03
Inno annossal-kurk-tom	57,86	13,83	0	0,21	0,03

Inno smoothie puolukka-banaani	635,29	151,83	0	1,38	0,65
Ateria yhteensä	1727,18	412,8	0	9,52	1,72
Iltapala					
Inno annosleipä ja levite	320,58	76,62	0	2,24	0,46
Inno annossal-kurk-tom	57,29	13,69	0	0,21	0,03
Tee juoma	0	0	0	0	0
Ateria yhteensä	377,87	90,31	0	2,45	0,49
Päivä yhteensä	6548,37	1565,1	0	45,35	8,52
Kaikki yhteensä	68688,89	16417	3,41	513,67	159,09
Keskiarvo päivistä	6868,89	1641,7	0,34	51,37	15,91

hiilihydraatti g proteiini g ravintokuitu g kalsium mg c-vitamiini mg rauta mg

22,4	4,24	6,41	38,85	35,05	2,27
4,86	0,12	1,08	3,72	3,42	0,13
0	0	0	0	0	0
11,76	4,07	1,09	160,2	28,9	0,32
39,02	8,43	8,58	202,77	67,37	2,72
0	34,17	0	29,71	0	0,74
23,63	2,42	2,86	11,58	10,53	1,02
6,11	3,13	4,68	18,4	13	0,88
1,88	0,76	0,74	25,51	10,01	0,37
3,6	0,37	1,75	18,5	22	0,45
35,22	40,85	10,03	103,7	55,54	3,46
23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
2,43	0,99	1,09	14	22,65	0,3
26,3	4,15	2,09	19,51	22,65	1,84
18,56	22,87	3,13	29,74	19,31	4,02
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
14,86	2,43	2,2	85,04	35,54	0,52
61,44	31,08	13,11	181,46	82,25	7,44
10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
12,87	2,69	3,6	32,45	13,56	1,33
174,85	87,2	37,41	539,89	241,37	16,79
18,64	5,61	12	29,48	0	4,81
3,6	0,37	1,75	18,5	22	0,45
9,6	6,8	0	240	2,2	0,08
15	1,35	0	12,15	52,5	0,12
0	0	0	0	0	0
0,24	6,64	0	30,44	0	1,31
47,08	20,77	13,75	330,57	76,7	6,77

2,12	29	0	70,5	0,51	2,7
3,77	0,87	1,45	21,44	4,26	0,5
15,77	1,64	1,43	9,3	6,7	0,7
2,4	0,81	0,98	22,2	48,98	0,41
5,49	0,89	3,51	37,5	74,7	0,86
29,55	33,21	7,37	160,94	135,15	5,17

23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
20,43	7,5	5,52	66	0,89	1,87
44,3	10,66	6,52	71,51	0,89	3,41

11,31	1,73	2,18	24,57	14,8	0,7
10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
4,95	2,42	0	99,21	2,57	0,02
42,04	9,53	9,38	189,2	44,77	3,4

10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
12,87	2,69	3,6	32,45	13,56	1,33
175,84	76,86	40,62	784,67	271,07	20,08

22,54	10,99	5,9	85,47	8,25	2,31
11,76	4,07	1,09	160,2	28,9	0,32
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
21,89	1,72	5,9	132,84	132,84	0,42
56,19	16,78	12,89	378,51	169,99	3,05

32,35	38,12	8,43	373,5	0	4,41
15,11	1,61	0,89	8,02	10,48	0,73
8,18	1,89	3,15	46,56	9,24	1,1
2,33	0,99	1,3	25,54	57,63	0,49
6,24	0,32	2,24	6,4	3,2	0,1
64,21	42,93	16,01	460,02	80,55	6,83

23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
9,56	0,56	1,6	25,6	22,8	0,17
33,43	3,72	2,6	31,11	22,8	1,71

13,52	2,21	4,18	47,29	17,01	0,96
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07

11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
15,2	3,39	2,72	118,73	60,05	0,84
56,74	11,38	14,68	232,7	104,46	4,7

11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
13,99	2,89	3,89	33,08	13,56	1,44
224,56	77,7	50,07	1135,42	391,36	17,73

62,21	8,58	6,48	105	0	4,9
11,76	4,07	1,09	160,2	28,9	0,32
0	0	0	0	0	0
20	1,8	0	16,2	70	0,16
93,97	14,45	7,57	281,4	98,9	5,38

6,62	1,12	0,46	6,77	0,5	0,54
15,61	1,62	1,42	9,2	6,63	0,69
6,74	0,81	3,08	48,58	4,4	0,64
7,63	0,32	1,14	9,57	5	0,18
4,72	0,73	1,38	18,56	15,26	0,44
8,3	0,6	1,9	37	30	0,16
49,62	5,2	9,38	129,68	61,79	2,65

23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
20,43	7,5	5,52	66	0,89	1,87
44,3	10,66	6,52	71,51	0,89	3,41

11,31	1,73	2,18	24,57	14,8	0,7
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
15,81	3,5	3,58	131,09	42,25	1,15
55,14	11,01	13,54	222,34	84,45	4,75

10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
12,87	2,69	3,6	32,45	13,56	1,33
255,9	44,01	40,61	737,38	259,59	17,52

22,7	8,45	5,9	50,15	8,25	2,99
------	------	-----	-------	------	------

8,47	1	1,83	8,3	13,28	0,5
0	0	0	0	0	0
10	0,9	0	8,1	35	0,08
9,6	6,8	0	240	2,2	0,08
50,77	17,15	7,73	306,55	58,73	3,65

1,5	28,72	0	96,94	1,5	43,61
15,61	1,62	1,42	9,2	6,63	0,69
2,43	4,24	3,2	62,93	106,27	1,42
5,49	0,89	3,51	37,5	74,7	0,86
3,98	0,76	1,49	42,38	23,88	0,32
29,01	36,23	9,62	248,95	212,98	46,9

23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
12,28	0,66	2,72	21,71	27,4	0,71
36,15	3,82	3,72	27,22	27,4	2,25

7,07	11,51	1,75	26,07	7,64	1,38
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
16,4	3,71	3,68	155,97	151,6	1
51,49	21	13,21	248,72	186,64	5,28

10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
12,87	2,69	3,6	32,45	13,56	1,33
180,29	80,89	37,88	863,89	499,31	59,41

66,5	9,32	14,81	106,1	9,91	2,89
9,6	6,8	0	240	2,2	0,08
0	0	0	0	0	0
5,49	0,89	3,51	37,5	74,7	0,86
81,59	17,01	18,32	383,6	86,81	3,83

2,65	17,84	1,59	18,68	2,96	4,05
5,38	2,19	3,07	57,81	12,8	0,93
7,63	0,32	1,14	9,57	5	0,18
14,99	1,6	0,88	7,96	10,39	0,73
1,88	0,76	0,74	25,51	10,01	0,37
4,86	0,12	1,08	3,72	3,42	0,13
37,39	22,83	8,5	123,25	44,58	6,39

23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
-------	------	---	------	---	------

0	0	0	0	0	0
20,43	7,5	5,52	66	0,89	1,87
44,3	10,66	6,52	71,51	0,89	3,41

15,64	14,8	2,51	29	11,68	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
15,81	3,5	3,58	131,09	42,25	1,15
59,47	24,08	13,87	226,77	81,33	5,12

11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
13,99	2,89	3,89	33,08	13,56	1,44
236,74	77,47	51,1	838,21	227,17	20,19

26,9	7,05	5,97	62,7	4,59	2,26
9,6	6,8	0	240	2,2	0,08
21,89	1,72	5,9	132,84	132,84	0,42
0	0	0	0	0	0
58,39	15,57	11,87	435,54	139,63	2,76

7,03	17,68	1,21	93,65	4,25	1,35
7,89	3,74	0,47	116,33	10,08	0,61
15,61	1,62	1,42	9,2	6,63	0,69
4,59	2,35	3,52	13,84	9,77	0,66
2,4	0,81	0,98	22,2	48,98	0,41
3,6	0,37	1,75	18,5	22	0,45
41,12	26,57	9,35	273,72	101,71	4,17

23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
2,43	0,99	1,09	14	22,65	0,3
26,3	4,15	2,09	19,51	22,65	1,84

11,24	22,62	1,51	29,68	14,91	2,69
10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
10,84	1,83	2,73	6,11	0	0,96
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
35,08	2,77	0,69	108,47	13,69	0,58
72,1	30,77	9,4	203,57	56	5,95

11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0

13,99	2,89	3,89	33,08	13,56	1,44
211,9	79,95	36,6	965,42	333,55	16,16
14,67	2,96	4,18	12,04	0	2,04
5,49	0,89	3,51	37,5	74,7	0,86
9,6	6,8	0	240	2,2	0,08
4,86	0,12	1,08	3,72	3,42	0,13
0	0	0	0	0	0
0,24	6,64	0	30,44	0	1,31
34,86	17,41	8,77	323,7	80,32	4,42
8,13	23,36	1,58	58,13	18,54	2,35
25,1	2,56	2,55	5,39	0	1,19
8,08	1,86	3,11	45,95	9,11	1,08
2,33	0,99	1,3	25,54	57,63	0,49
6,24	0,32	2,24	6,4	3,2	0,1
49,88	29,09	10,78	141,41	88,48	5,21
23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
9,56	0,56	1,6	25,6	22,8	0,17
33,43	3,72	2,6	31,11	22,8	1,71
4,88	18,32	2,37	147,2	15,61	1,19
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
13,86	3,51	3,33	111,16	9,91	1
46,76	27,61	13,48	325,04	52,92	5,09
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
13,99	2,89	3,89	33,08	13,56	1,44
178,92	80,72	39,52	854,34	258,08	17,87
21,43	12,18	5,74	33,81	3,27	2,2
26,31	1,43	2,29	10,01	15,73	0,63
9,6	6,8	0	240	2,2	0,08
0	0	0	0	0	0
57,34	20,41	8,03	283,82	21,2	2,91
5,02	20,86	0,97	19,17	2,03	1,29
25,1	2,56	2,55	5,39	0	1,19
2,43	4,24	3,2	62,93	106,27	1,42

7,63	0,32	1,14	9,57	5	0,18
4,72	0,73	1,38	18,56	15,26	0,44
15	0,7	1,6	10	3	0,24
59,9	29,41	10,84	125,62	131,56	4,76
23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
12,28	0,66	2,72	21,71	27,4	0,71
36,15	3,82	3,72	27,22	27,4	2,25
12,01	20,08	0,47	115,18	3,35	0,96
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
24,6	4,71	4,03	121,78	41,01	1,31
64,63	30,57	12,28	303,64	71,76	5,17
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
13,99	2,89	3,89	33,08	13,56	1,44
232,01	87,1	38,76	773,38	265,48	16,53
18,64	5,61	12	29,48	0	4,81
3,6	0,37	1,75	18,5	22	0,45
9,6	6,8	0	240	2,2	0,08
15	1,35	0	12,15	52,5	0,12
0	0	0	0	0	0
46,84	14,13	13,75	300,13	76,7	5,46
0,97	32,52	0,27	104,6	4,9	0,83
15,77	1,64	1,43	9,3	6,7	0,7
6,11	3,13	4,68	18,4	13	0,88
3,98	0,76	1,49	42,38	23,88	0,32
5,49	0,89	3,51	37,5	74,7	0,86
32,32	38,94	11,38	212,18	123,18	3,59
23,87	3,16	1	5,51	0	1,54
0	0	0	0	0	0
20,43	7,5	5,52	66	0,89	1,87
44,3	10,66	6,52	71,51	0,89	3,41
7,8	4,73	2,54	116,75	44,81	0,73
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38
2,05	0,86	0,87	26,6	13,7	0,38

29,66	3,58	1,96	113,19	22,51	0,5
65,48	14,09	12,28	296,62	94,72	4,13
11,96	2,03	3,02	6,74	0	1,07
2,03	0,86	0,87	26,34	13,56	0,37
0	0	0	0	0	0
13,99	2,89	3,89	33,08	13,56	1,44
202,93	80,71	47,82	913,52	309,05	18,03
2073,94	772,61	420,39	8406,12	3056,03	220,31
207,39	77,26	42,04	840,61	305,6	22,03

Ateriasarja Inno ruokalista, opinnäytetyö

1

el 2011

20.02.2012 - 02.03.2012

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8	20.02.2012	21.02.2012	22.02.2012	23.02.2012	24.02.2012
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Inno Juustovoileipä	Inno puuro 4, täysjyvähiutalepuuro	Inno Kylmäsavulohivoileipä	Inno annos myslä	Inno kananmunavoileipä
	Inno hedelmä omena	Inno annosmarjat sek.	Inno annosjugurtti mansikka	Inno annosjugurtti mansikka	Inno hedelmä vesimeloni
	Kahvi juoma	Inno annosmaito 2dl	Mehu, sokeroitu, laimennettu	Kahvi juoma	Kahvi juoma
	Inno annosjugurtti mansikka	Inno mehu appels.1,5dl	Kahvi juoma	Inno mehu appelsiini- 1 dl	Inno mehu appelsiini- 1 dl
		Kahvi juoma	Inno hedelmä appelsiini		Inno annosmaito 2dl
		Inno keitetty kananmuna			
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Inno annoslohi	Inno Pippuripihvi	Inno Paistetut muikut Kokin käsikirja	Inno Stroganoff,	Inno Valkoviinissä haudutettua kuhaa Kkk,
	Inno annos lohoperuna	Inno annoskasvikset, pap-pun	Inno annos Perunasose	Inno annosperuna	Inno annosperuna
	Inno annoskasvikset po-he-kuka	Inno annosperuna	Inno annoskasvikset, pap-pun	Inno annoskasvikset, por	Inno annoskasvikset, parsakaali
	Inno annossalaatti 1	Inno annossalaatti 2	Inno annossalaatti 3	Inno puolukkasurvos	Inno annosmarjat va-mu-mu

Inno annosmarjat sek.	Inno annosmarjat va-mu-mu	Inno hedelmä päärynä	Inno annossalaatti 4 Inno hedelmä mandariini	Inno annossalaatti 5
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Inno Pulla välipala	Inno Pulla välipala	Inno Pulla välipala	Inno Pulla välipala	Inno Pulla välipala
Kahvi juoma	Kahvi juoma	Kahvi juoma	Kahvi juoma	Kahvi juoma
Inno välipala kasviskuppi	Inno pähkinäsekoitus välipala	Inno hedelmäkuppi välipala	Inno pähkinäsekoitus välipala	Inno fruitie välipalajuoma
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Inno keitto Jauhelihakeitto	Inno keitto Kala-vihanneskeitto	Inno keitto Juuressokeitto	Inno keitto Kala-vihanneskeitto	Inno keitto Borssikeitto Kokin käsikirja,
Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite
Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite
Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom
Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom
Inno smoothie hedelmäsekoitus	Inno smoothie mango	Inno smoothie mansikka	Inno smoothie marja	Inno smoothie mustaherukka
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite
Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom
Tee juoma	Tee juoma	Tee juoma	Tee juoma	Tee juoma

27.02.2012

28.02.2012

29.02.2012

01.03.2012

02.03.2012

AamiainenInno puuro 5,Tattaripuuro,
hedelmää ja pähkinää

Inno annosmaito 2dl

Kahvi juoma

Inno annosmarjat va-mu-mu

Aamiainen

Inno lihavoileipä

Inno annosmaito 2dl

Inno hedelmä appelsiini

Kahvi juoma

Aamiainen

Inno puuro 2, neljänviljanpuuro

Inno annosmarjat va-mu-mu

Inno annosmaito 2dl

Inno hedelmä omena

Kahvi juoma

Inno keitetty kananmuna

Aamiainen

Inno lämminsavulohivoileipä

Inno hedelmä banaani

Inno annosmaito 2dl

Kahvi juoma

AamiainenInno puuro 4,
täysjyvähiutalepuuro

Inno annosmarjat sek.

Inno annosmaito 2dl

Inno mehu appels.1,5dl

Kahvi juoma

Lounas

Inno Hirvi-sienipihvi,

Inno annoskasvikset papu

Inno puolukkasurvos

Inno annos Perunasose

Inno annossalaatti 1

Inno hedelmä omena

Lounas

Inno Silakkapihvit Kokin käsikirja

Inno Pinaattikastike vl

Inno annosperuna

Inno annoskasvikset po-he-kuka

Inno annossalaatti 2

Inno annosmarjat sek.

Lounas

Inno Inkivääriroileria,

Inno annos riisi

Inno annoskasvikset, pap-pun

Inno annossalaatti 3

Inno hedelmä päärynä

Lounas

Inno Sienestäjän porsashöystö,

Inno annos riisi

Inno annoskasvikset, parsakaali

Inno puolukkasurvos

Inno annossalaatti 4

Inno hedelmä viinirypäleet

Lounas

Inno hiillostettua siikaa

Inno annosperuna

Inno annoskasvikset po-he-kuka

Inno annossalaatti 5

Inno annosmarjat va-mu-mu

Välipala

Inno Pulla välipala

Kahvi juoma

Välipala

Inno Pulla välipala

Kahvi juoma

Välipala

Inno Pulla välipala

Kahvi juoma

Välipala

Inno Pulla välipala

Kahvi juoma

Välipala

Inno Pulla välipala

Kahvi juoma

Inno pähkinäsekoitus välipala	Inno välipala kasviskuppi	Inno hedelmäkuppi välipala	Inno fruitie välipalajuoma	Inno pähkinäsekoitus välipala
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Inno keitto Lohikeitto,	Inno keitto Lihakeitto	Inno keitto Seljanka Kokin käsikirja,	Inno keitto Broilerikeitto ,	Inno keitto Vihanneskeitto
Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite
Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite
Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom
Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom	Inno annossal-kurk-tom
Inno smoothie marja	Inno smoothie omena	Inno smoothie karpalo	Inno smoothie mustikka	Inno smoothie puolukka-banaani
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite	Inno annosleipä ja levite
Tee juoma	Tee juoma	Tee juoma	Tee juoma	Tee juoma

Inno Juustovoileipä

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
153annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,194 kg	10 %	0,215 kg	
Kurkku tuore, viipale	4 ¼ dl	0,194 kg	5 %	0,204 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	4 ¾ rkl	0,077 kg		0,077 kg	
Ruisleipä viipale		0,484 kg		0,484 kg	
Paprika suikale		0,194 kg		0,194 kg	
Juusto Polar		0,387 kg		0,387 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 530 kg	0 %	1,530 kg	0 %	1,530 kg
annoskoko	153 g		153 g		153 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä omena

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
60annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Omena		0,600 kg	20 %	0,750 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,600 kg	0 %	0,600 kg	0 %	0,600 kg
annoskoko	60 g		60 g		60 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosjugurtti mansikka

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
150annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Mansikka pakaste	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Mansikkahillo	5 rkl	0,100 kg		0,100 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,500 kg	0 %	1,500 kg	0 %	1,500 kg
annoskoko	150 g		150 g		150 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoslohi

ruokalajiryhmät

Kalaruoat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
187annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lohi		1,857 kg	30 %	2,653 kg	
Rypsiöljy	2 ¾ tl	0,014 kg		0,014 kg	
Suola					
Mustapippuri rouhe					
Sitruuna					
Tilli			15 %		

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 871 kg	0 %	1,871 kg	0 %	1,871 kg
annoskoko	187 g		187 g		187 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annos lohkopерuna

ruokalajiryhmät

Lisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
153annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna lohko		1,505 kg		1,505 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Rosmariini					

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 525 kg	0 %	1,525 kg	0 %	1,525 kg
annoskoko	153 g		153 g		152 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset po-he-kuka

annoskoko
133annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Porkkana-herne-kukkakaali-papu		1,300 kg		1,300 kg	
Rypsiöljy	1 ¼ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,330 kg	0 %	1,330 kg	0 %	1,330 kg
annoskoko	133 g		133 g		133 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 1

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Kurkku tuore		0,313 kg	5 %	0,329 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Tomaatti lohko		0,375 kg		0,375 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat sek.

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Marjasekoitus		0,500 kg		0,500 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko

50

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoii					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno välipala kasviskuppi

annoskoko
80annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat, Muut

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Kurkku tuore		0,250 kg	5 %	0,263 kg	
Vesimeloni		0,300 kg	40 %	0,500 kg	
Kukkakaali		0,250 kg	20 %	0,313 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
annoskoko	80 g		80 g		80 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Jauheliha

ruokalajiryhmät

Keitot, Jauheliha

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
300annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesi	8 ¼ dl	0,830 kg		0,830 kg	
Lihaliemijauhe	2 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Ruokasuola	¾ tl	0,004 kg		0,004 kg	
Maustepippuri kokonainen		0,001 kg		0,001 kg	
Porkkana	3,0 kpl	0,195 kg		0,195 kg	
Palsternakka		0,073 kg		0,073 kg	
Selleri		0,073 kg		0,073 kg	
Peruna		1,074 kg		1,074 kg	
Purjosipuli		0,039 kg		0,039 kg	
Persilja	1 ½ dl	0,020 kg		0,020 kg	
Jauheliha, paisti		0,683 kg		0,683 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3 001 kg	0 %	3,001 kg	0 %	3,001 kg
annoskoko	300 g		300 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie hedelmäsekoitus

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
182annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	5 dl	0,500 kg		0,500 kg	
Banaani viipale	6 dl	0,400 kg	37 %	0,635 kg	
Sitruunamehu	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Kiivi viipale	5 ½ dl	0,400 kg	15 %	0,471 kg	
Mangosose		0,400 kg		0,400 kg	
Hunaja	2 ½ tl	0,020 kg		0,020 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 820 kg	0 %	1,820 kg	0 %	1,820 kg
annoskoko	182 g		182 g		182 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

20

annoksia

10 kpl

tarkennus

ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

100

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno puuro 4, täysjyvähiutalepuuro

ruokalajiryhmät

Aamupalapuurot

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

291

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Aamiaishiutale	3,1 l	0,400 kg		0,400 kg	
Vesi	2,5 l	2,500 kg		2,500 kg	
Suola	1 ¾ tl	0,013 kg		0,013 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 913 kg	0 %	2,913 kg	0 %	2,913 kg
annoskoko	291 g		291 g		291 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat sek.

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
50

annoksia
10 kpl

tarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Marjasekoitus		0,500 kg		0,500 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmaito 2dl

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
200

annoksia
10 kpl

tarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Maito kevyt	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno mehu appels.1,5dl

annoskoko 150 annoksia 10 kpl tarkennus el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Appelsiinitäysmehu	1,5 l	1,500 kg		1,500 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 500 kg	0 %	1,500 kg	0 %	1,500 kg
annoskoko	150 g		150 g		150 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitetty kananmuna

annoskoko 60 annoksia 10 kpl tarkennus el 2012

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Kanamuna keitetty, kuorittu	10,9 kpl	0,600 kg		0,600 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,600 kg	0 %	0,600 kg	0 %	0,600 kg
annoskoko	60 g		60 g		60 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pippuripihvi

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Liha

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Oppikokki Ravintola kokin käsikirja, Inno

annoskoko
181

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Nauta sisäfile		1,270 kg		1,270 kg	
Kerma kevyt	5 ¼ dl	0,529 kg		0,529 kg	
Suola					
Mustapippuri rouhe					
Rypsiöljy	2 tl	0,011 kg		0,011 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1.810 kg	0 %	1,810 kg	0 %	1,810 kg
annoskoko	181 g		181 g		181 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset, pap-pun

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

70

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Papu vihreä	6 ¼ dl	0,346 kg		0,346 kg	
Punajuuri lohko		0,346 kg		0,346 kg	
Rypsiöljy	¾ tl	0,005 kg		0,005 kg	
Suola	½ tl	0,005 kg		0,005 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,701 kg	0 %	0,701 kg	0 %	0,701 kg
annoskoko	70 g		70 g		70 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosperuna

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
101

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna kuorittu keitetty		1,000 kg	20 %	1,250 kg	
Tilli, hienoksi silputtu	½ dl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 2

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
105

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	5 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Kurkku tuore		0,250 kg	5 %	0,263 kg	
vinaigrettekastike		0,100 kg		0,100 kg	
Tomaatti lohko		0,300 kg		0,300 kg	
Paprika keltainen		0,200 kg	20 %	0,250 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 050 g	0 %	1,050 kg	0 %	1,050 kg
annoskoko	105 g		105 g		105 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat va-mu-mu

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
20

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vadelma		0,300 kg		0,300 kg	
Mustikka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	
Mustaherukka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	90 g		90 g		90 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoii					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno pähkinäsekoitus välipala

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat, Muut

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

63

annoksia

10 kpl

tarkennus

el

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Manteli kokonainen	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Maapähkinä	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Hasselpähkinä, kokonainen	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Rusina	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Banaani lastu, kuivattu	2 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Aprikoosi kuivattu	2 dl	0,104 kg		0,104 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0 625 kg	0 %	0,625 kg	0 %	0,625 kg
annoskoko	63 g		63 g		63 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno keitto Kala-vihanneskeitto

ruokalajiryhmät

Keitot, Kala

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Suurkeittiön ruokaohjeet

annoskoko

300

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Seikuutio					
Selleri		0,100 kg	25 %	0,133 kg	
Porkkana	3,1 kpl	0,200 kg	20 %	0,250 kg	
Purjosipuli		0,100 kg	15 %	0,118 kg	
Peruna		0,600 kg	30 %	0,857 kg	
Vesi	1,5 l	1,500 kg		1,500 kg	
Kalaliemijauhe	1 ½ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Voi	2 ¾ tl	0,015 kg		0,015 kg	tai margariini
Ruokasuola	½ tl	0,003 kg		0,003 kg	
Valkopippuri jauhettu	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg	
Timjami		0,002 kg		0,002 kg	
Tilli	1 ¾ dl	0,030 kg	15 %	0,035 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 570 kg	5 %	2,432 kg	0 %	2,432 kg
annoskoko	257 g		243 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
20

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
20

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
101

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
101

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie mango

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
136

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Mangose		0,500 kg		0,500 kg	
Sitruunamehu	4 ¾ rkl	0,080 kg		0,080 kg	
Hunaja	1 ¼ rkl	0,030 kg		0,030 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1.360 kg	0 %	1,360 kg	0 %	1,360 kg
annoskoko	136 g		136 g		136 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
20

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Kylmäsavulohivoileipä

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
163annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,194 kg	10 %	0,216 kg	
Tomaatti	11,6 kpl	0,291 kg		0,291 kg	
Kurkku tuore, viipale	4 ¼ dl	0,194 kg	5 %	0,204 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	4 ¾ rkl	0,078 kg		0,078 kg	
Ruisleipä viipale		0,485 kg		0,485 kg	
Kirjolohi kylmäsavu		0,388 kg		0,388 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 630 g	0 %	1,630 kg	0 %	1,630 kg
annoskoko	163 g		163 g		163 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosjugurtti mansikka

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
150annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Mansikka pakaste	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Mansikkahillo	5 rkl	0,100 kg		0,100 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1 500 g	0 %	1,500 kg	0 %	1,500 kg
annoskoko	150 g		150 g		150 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä appelsiini

annoskoko
246annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Appelsiini lohko	2,7 l	2,460 kg	29 %	3,465 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 460 kg	0 %	2,460 kg	0 %	2,460 kg
annoskoko	246 g		246 g		246 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Paistetut muikut Kokin käsikirja

annoskoko
292annoksia
10 kpltarkennus
EL 2.1.09, el 2011

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Kala

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Oppikokki Ravintola kokin käsikirja

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Muikku		1,800 kg	20 %	2,250 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Valkopippuri jauhettu	1 ¼ rkl	0,010 kg		0,010 kg	
Ruisjauho	1,1 l	0,600 kg		0,600 kg	
Voi	5 ¼ dl	0,500 kg		0,500 kg	

Paistetut muikut Kokin käsikirja

Leikkaa muikkujen vatsa auku saksilla ja leikkaa niiden päät pois. Poista sisälmykset. Pyyhi muikut talouspaperilla. Mausta muikut ja jauhota ne . Paista voissa rapeiksi

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	2 920 kg	0 %	2,920 kg	0 %	2,920 kg
annoskoko	292 g		292 g		292 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annos Perunasose

annoskoko
122annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna kuorittu		0,858 kg		0,858 kg	
Teollisuusvoi					
Kevytmaito					
Ruokasuola	¾ tl	0,004 kg		0,004 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0 872 kg	0 %	0,872 kg	0 %	0,872 kg
annoskoko	87 g		87 g		122 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annoskasvikset, pap-pun

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

152

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Papu vihreä	1,4 l	0,751 kg		0,751 kg	
Punajuuri lohko		0,751 kg		0,751 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1.522 kg	0 %	1,522 kg	0 %	1,522 kg
annoskoko	152 g		152 g		152 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 3

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Kurkku tuore		0,313 kg	5 %	0,329 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Paprikasekoitus		0,375 kg		0,375 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä päärynä

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

80 g

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Päärynä		0,800 kg	18 %	0,976 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
annoskoko	80 g		80 g		80 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko

50

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoi					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmäkuppi välipala

annoskoko
80annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Viinirypäle tumma	5 ½ dl	0,400 kg	2 %	0,408 kg	
Appelsiini lohko	4 ¼ dl	0,400 kg	29 %	0,563 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
annoskoko	80 g		80 g		80 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Juuressosekeitto

ruokalajiryhmät

Keitot, Kasvis

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Kotimaiset kasvikset

annoskoko

300

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Porkkana	11,2 kpl	0,726 kg	20 %	0,907 kg	
Palsternakka		0,267 kg	20 %	0,334 kg	
Peruna		0,427 kg	30 %	0,610 kg	
Lanttu		0,128 kg	30 %	0,183 kg	
Sipuli		0,160 kg	10 %	0,178 kg	
Vesi	1,1 l	1,068 kg		1,068 kg	
Kasvisliemijauhe	1 ½ rkl	0,021 kg		0,021 kg	

Viipaloi porkkanat ja palsternakat. Lohko perunat, lantut ja sipulit. Kuumenna vesi, lisää kasvisliemijauhe ja kasvikset. Kypsennä kasviksia paloittelukoosta riippuen noin 60 minuuttia. Soseuta kasvikset tasaiseksi soiseksi.

2

Vesi	4 ¼ dl	0,427 kg		0,427 kg
Valkopippuri jauhettu	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg
Muskottipähkinä jauhettu		0,001 kg		0,001 kg
Kirveli	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg
Basilika kuivattu	1 tl	0,001 kg		0,001 kg
Merisuola	¾ tl	0,004 kg		0,004 kg
Persilja	2 ¼ rkl	0,005 kg	15 %	0,006 kg

Lisää vesi ja mausteet. Lisää kerma, kuumenna ja tarkista maku. Lisää hienonnettua persiljaa valmiin keiton päälle.

Vinkki: Tarjoa keiton lisäkkeenä raejuustoa.

Huomioitavaa: Keitto saostuu lämpösäilytyksen aikana.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3 236 kg	7 %	3,005 kg	0 %	3,005 kg
annoskoko	324 g		300 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie mansikka

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
185annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Mansikka	1,5 l	0,750 kg		0,750 kg	
Mansikkahillo	1 dl	0,130 kg		0,130 kg	
Appelsiinimehu	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Vehnälese	1 dl	0,020 kg		0,020 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 850 kn	0 %	1,850 kg	0 %	1,850 kg
annoskoko	185 g		185 g		185 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n nn €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n nn €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

100

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annos mysli

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
00annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Mysli	2,2 l	0,875 kg		0,875 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,875 kg	0 %	0,875 kg	0 %	0,875 kg
annoskoko	88 g		88 g		88 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosjugurtti mansikka

annoskoko
150annoksia
10 kpltarkennus
el 2011kohderyhmä
Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Mansikka pakaste	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Mansikkahillo	5 rkl	0,100 kg		0,100 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,500 kg	0 %	1,500 kg	0 %	1,500 kg
annoskoko	150 g		150 g		150 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno mehu appelssiini- 1 dl

annoskoko
200annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Appelsiinitäysmehu	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Stroganoff,

ruokalajiryhmät
Kastikkeetkohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
281annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 NO-kuutio					
Sipuli		0,100 kg		0,100 kg	
Vesi	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	1 ¼ dl	0,090 kg		0,090 kg	
Suola	½ tl	0,004 kg		0,004 kg	
Valkopippuri jauhettu	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Mustapippuri rouhe	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Tomaattipyre 4550 g					
Maustekurkku	1,0 kpl	0,100 kg		0,100 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 295 kg	0 %	1,295 kg	0 %	1,295 kg
annoskoko	130 g		130 g		281 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosperuna

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna kuorittu keitetty		0,990 kg	20 %	1,238 kg	
Tilli, hienoksi silputtu	½ dl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset, por

annoskoko
130annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Porkkana keitetty		1,271 kg		1,271 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,011 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,300 kg	0 %	1,300 kg	0 %	1,300 kg
annoskoko	130 g		130 g		130 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno puolukkasurvos

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Puolukka / survos	4 ½ dl	0,455 kg		0,455 kg	
Sokeri	½ dl	0,045 kg		0,045 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 4

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Vesimeloni		0,313 kg	40 %	0,521 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Persikka		0,375 kg	17 %	0,452 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä mandariini

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011kohderyhmä
Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Mandariini		1,000 kg	25 %	1,333 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoi					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno pähkinäsekoitus välipala

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat, Muut

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

63

annoksia

10 kpl

tarkennus

el

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Manteli kokonainen	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Maapähkinä	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Hasselpähkinä, kokonainen	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Rusina	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Banaani lastu, kuivattu	2 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Aprikoosi kuivattu	2 dl	0,104 kg		0,104 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0 625 kg	0 %	0,625 kg	0 %	0,625 kg
annoskoko	63 g		63 g		63 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno keitto Kala-vihanneskeitto

annoskoko
300annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Keitot, Kala

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Suurkeittiön ruokaohjeet

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Seikuutio					
Selleri		0,100 kg	25 %	0,133 kg	
Porkkana	3,1 kpl	0,200 kg	20 %	0,250 kg	
Purjosipuli		0,100 kg	15 %	0,118 kg	
Peruna		0,600 kg	30 %	0,857 kg	
Vesi	1,5 l	1,500 kg		1,500 kg	
Kalaliemijauhe	1 ½ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Voi	2 ¾ tl	0,015 kg		0,015 kg	tai margariini
Ruokasuola	½ tl	0,003 kg		0,003 kg	
Valkopippuri jauhettu	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg	
Timjami		0,002 kg		0,002 kg	
Tilli	1 ¾ dl	0,030 kg	15 %	0,035 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 570 kg	5 %	2,432 kg	0 %	2,432 kg
annoskoko	257 g		243 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

32

annoksia

10 kpl

tarkennus

ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie marja

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
107annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Marjasekoitus		0,750 kg		0,750 kg	
Mansikkahillo	1 ¼ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Vehnälese	1 dl	0,020 kg		0,020 kg	
Appelsiinimehu	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 870 kn	0 %	1,870 kg	0 %	1,870 kg
annoskoko	187 g		187 g		187 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n nn €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n nn €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

20

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno kananmunavoileipä

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
163annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,194 kg	10 %	0,216 kg	
Tomaatti	11,6 kpl	0,291 kg		0,291 kg	
Kurkku tuore, viipale	4 ¼ dl	0,194 kg	5 %	0,204 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	4 ¾ rkl	0,078 kg		0,078 kg	
Ruisleipä viipale		0,485 kg		0,485 kg	
Kananmuna keitetty, kuorittu	7,1 kpl	0,388 kg		0,388 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 630 g	0 %	1,630 kg	0 %	1,630 kg
annoskoko	163 g		163 g		163 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä vesimeloni

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
166annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesimeloni		1,660 kg	40 %	2,767 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 660 kg	0 %	1,660 kg	0 %	1,660 kg
annoskoko	166 g		166 g		166 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno mehu appelssiini- 1 dl

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Appelsiinitäysmehu	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmaito 2dl

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
200annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Maito kevyt	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Valkoviinissä haudutettua kuhaa Kkk,

annoskoko
371annoksia
10 kpltarkennus
EL2.1.09, ei 2011

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Kala

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Oppikokki Ravintola kokin käsikirja

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Kuha file		1,500 kg		1,500 kg	
Kalaliemi	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Valkoviini kuiva	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Voi	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	

Valkoviinissä haudutettua kuhaa Kokin käsikirja

Siisti fileet ja kuumenna kalaliemi valkoviiniseos kiehumispisteeseen. Mausta seos hieman ylisuolaiseksi. Pane kalafileet liemeen. Lisää hieman voita ja pane nesteen pinnalle leivinpaperi kanneksi. Haudutusliemi ei saa kiehua, jotta kalafilee pysy ehjänä. Hauduta kalaa n. 2- minuuttia. Varo kypsentämästä sitä liikaa. Haudutusliemessä oleva happo tekee kalasta kiinteämpää.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3 710 kg	0 %	3,710 kg	0 %	3,710 kg
annoskoko	371 g		371 g		371 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosperuna

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna kuorittu keitetty		0,990 kg	20 %	1,238 kg	
Tilli, hienoksi silputtu	½ dl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset, parsakaali

annoskoko
130annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Parsakaali keitetty, lohko	2,3 l	1,280 kg		1,280 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,300 kg	0 %	1,300 kg	0 %	1,300 kg
annoskoko	130 g		130 g		130 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat va-mu-mu

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
20annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vadelma		0,300 kg		0,300 kg	
Mustikka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	
Mustaherukka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	90 g		90 g		90 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 5

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Kurkku tuore		0,313 kg	5 %	0,329 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Appelsiini lohko	4 dl	0,375 kg	29 %	0,528 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoi					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno fruitie välipalajuoma

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

20

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vadelma		0,400 kg		0,400 kg	
Mustikka	6 ½ dl	0,400 kg		0,400 kg	
Hunaja	½ dl	0,100 kg		0,100 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	90 g		90 g		90 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Borssikeitto Kokin käsikirja,

annoskoko
311annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Keitot, Liha

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Oppikokki Ravintola kokin käsikirja

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Nauta rinta		0,400 kg		0,400 kg	
Kasvisliemi eli court-buillon 1-liemi (3)		0,999 kg		0,999 kg	
Ruokaöljy	½ dl	0,067 kg		0,067 kg	
Punajuuri kuorittu		0,333 kg		0,333 kg	
Punaviinietikka	6 rkl	0,100 kg		0,100 kg	
Valkokaali		0,067 kg	13 %	0,077 kg	
Sipuli kuorittu	½ dl	0,067 kg		0,067 kg	
Valkosipuli kynsi	2,5 kpl	0,010 kg		0,010 kg	
Porkkana kuorittu		0,067 kg		0,067 kg	
Selleri		0,067 kg	25 %	0,089 kg	
Palsternakka		0,067 kg	27 %	0,091 kg	
Lihaliemi	8 dl	0,799 kg		0,799 kg	
Suola	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Smetana	½ dl	0,067 kg		0,067 kg	

Borssikeitto Kokin käsikirja

Keitä liha liemessä. Siivilöi liemi ja pane liha prässiin. Kuumenna öljy . Freesaa suikaloituja punajuuria n. 20 min. Lisää etikka ja sekoita. Hauduta hetki. Lisää lihalientä ja hauduta punajuuret kypsäksi. Freesaa muut suikaloidut kasvikset. Lisää kuumennettua lientä. Hauduta. Yhdistä keitot juuri ennen tarjoilua. Tarkista maku ja liemen määrä. Lisää joukkoon suikaloitua lihaa tai yksi lihapala annosta kohti. Tarjoa keitto smetanan kera. Voit myös valmistaa koko keiton yhdessä kattilassa, mutta silloin keiton väri kärsii.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3 108 kg	0 %	3,108 kg	0 %	3,108 kg
annoskoko	311 g		311 g		311 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n n €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n n €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie mustaherukka

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
107annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Mustaherukka	1,3 l	0,750 kg		0,750 kg	
Mustaherukkahillo	1 ¼ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Appelsiinimehu	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Ruisleseet	1 dl	0,020 kg		0,020 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 870 kn	0 %	1,870 kg	0 %	1,870 kg
annoskoko	187 g		187 g		187 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n nn €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n nn €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

20

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

100

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno puuro 5, Tattaripuuro, hedelmää ja pähk

annoskoko

249

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruokalajiryhmät

Aamupalapuurot

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Tattarisuurimo		0,250 kg		0,250 kg	
Vesi	5 ½ dl	0,563 kg		0,563 kg	
Hasselpähkinä rouhe	2 ¾ dl	0,125 kg		0,125 kg	
Banaani viipale	9 ½ dl	0,625 kg	37 %	0,992 kg	
Sitruunamehu	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Aprikoosi		0,750 kg		0,750 kg	
Rusina	1 ¼ dl	0,075 kg		0,075 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 488 kg	0 %	2,488 kg	0 %	2,488 kg
annoskoko	249 g		249 g		249 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annosmaito 2dl

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
200annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Maito kevyt	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat va-mu-mu

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
20annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vadelma		0,300 kg		0,300 kg	
Mustikka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	
Mustaherukka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	90 g		90 g		90 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Hirvi-sienipihvi,

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Riista

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Oppikokki Ravintola kokin käsikirja

annoskoko
156annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Jauheliha hirvi		0,800 kg		0,800 kg	
Rouskuhakkelus	4 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Maustepippuri rouhe					
Suola					
Sipuli viipale	8 dl	0,360 kg		0,360 kg	
Margariini 60					paistamiseen

Sekoita sienet, jauheliha ja mausteet taikinaksi. Leivo sentin paksuisia pihvejä ja paista ne pannulla rasvassa. Pihvit voi myös kypsentää leivinpaperin päällä uunipellillä 250 asteisessa uunissa. Kypsennä samassa paistinrasvassa sipuliviipaleet pihvien pinnalle. Tarjoa lisäkkeeksi puikuloista tehtyä perunamuusia.

Lähde: Jaakko Kolmonen/Finfood

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 560 kg	0 %	1,560 kg	0 %	1,560 kg
annoskoko	156 g		156 g		156 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset papu

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
130annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Papu vihreä tarhapapu keitetty		1,280 kg		1,280 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,300 kg	0 %	1,300 kg	0 %	1,300 kg
annoskoko	130 g		130 g		130 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno puolukkasurvos

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Puolukka / survos	4 ½ dl	0,455 kg		0,455 kg	
Sokeri	½ dl	0,045 kg		0,045 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annos Perunasose

annoskoko
121annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna kuorittu		0,851 kg		0,851 kg	
Teollisuusvoi					
Kevytmaito					
Ruokasuola	¾ tl	0,004 kg		0,004 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,865 kg	0 %	0,865 kg	0 %	0,865 kg
annoskoko	86 g		86 g		121 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 1

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Kurkku tuore		0,313 kg	5 %	0,329 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Tomaatti lohko		0,375 kg		0,375 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä omena

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
60annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Omena		0,600 kg	20 %	0,750 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,600 kg	0 %	0,600 kg	0 %	0,600 kg
annoskoko	60 g		60 g		60 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoii					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno pähkinäsekoitus välipala

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat, Muut

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

63

annoksia

10 kpl

tarkennus

el

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Manteli kokonainen	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Maapähkinä	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Hasselpähkinä, kokonainen	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Rusina	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Banaani lastu, kuivattu	2 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Aprikoosi kuivattu	2 dl	0,104 kg		0,104 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,625 kg	0 %	0,625 kg	0 %	0,625 kg
annoskoko	63 g		63 g		63 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Lohikeitto,

ruokalajiryhmät

Keitot, Kala

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

350

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesi	1,7 l	1,665 kg		1,665 kg	
Kalaliemijauhe	1 ½ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Sipuli		0,100 kg	5 %	0,105 kg	
Peruna		0,866 kg		0,866 kg	
Porkkana	5,1 kpl	0,333 kg	9 %	0,366 kg	
Lohi		0,699 kg		0,699 kg	
Maustepippuri kokonainen		0,001 kg		0,001 kg	
Tilli					

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	3,683 kg	5 %	3,499 kg	0 %	3,499 kg
annoskoko	368 g		350 g		350 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie marja

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
107annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Marjasekoitus		0,750 kg		0,750 kg	
Mansikkahillo	1 ¼ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Vehnälese	1 dl	0,020 kg		0,020 kg	
Appelsiinimehu	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 870 kn	0 %	1,870 kg	0 %	1,870 kg
annoskoko	187 g		187 g		187 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n nn €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n nn €

Inno annosleipä ja levite

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

100

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno lihavoileipä

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
153

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Lehtisalaatti		0,194 kg	10 %	0,215 kg	
Kurkku tuore, viipale	4 ¼ dl	0,194 kg	5 %	0,204 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	4 ¾ rkl	0,077 kg		0,077 kg	
Ruisleipä viipale		0,484 kg		0,484 kg	
Kinkku savustettu		0,387 kg		0,387 kg	
Persikka säilyke	4,3 kpl	0,194 kg		0,194 kg	
Persilja			15 %		

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 530 kg	0 %	1 530 kg	0 %	1 530 kg
annoskoko	153 g		153 g		153 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmaito 2dl

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
200

annoksia
10 kpl

tarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Maito kevyt	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä appelsiini

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko 246 annoksia 10 kpl tarkennus el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Appelsiini lohko	2,7 l	2,460 kg	29 %	3,465 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 460 kg	0 %	2,460 kg	0 %	2,460 kg
annoskoko	246 g		246 g		246 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Silakkapihvit Kokin käsikirja

ruokalajiryhmät
Kalaruoat

kohderyhmä
Ravintola Inno

lajitteluryhmät
Oppikokki Ravintola kokin käsikirja

annoskoko
1 10

annoksia
10 kpl

tarkennus
EL 2.1.09, el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Sipuli kuorittu	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Tilli	2 ¾ dl	0,050 kg	15 %	0,059 kg	
Voi	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Silakka file		1,000 kg		1,000 kg	
Valkopippuri jauhettu	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg	
Ruisjauho	5 ¼ rkl	0,050 kg		0,050 kg	
Vehnäjauho	4 ½ rkl	0,050 kg		0,050 kg	
Suola	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	

Silakkapihvit Kokin käsikirja

Freesaa sipulit voissa. Lisää tilli. Mausta ja jäähdytä. Pane puolet fileistä nahkapuoli alaspäin työlaudalle. Mausta fileet suolalla ja pippurilla. Aseta täyte fileiden päälle ja pane jäljellä olevat silakkafileet täytteen päälle nahkapuoli ylöspäin. Jauhota silakkapihvit jauhoseoksessa ja paista voissa rapeiksi.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 402 kg	0 %	1,402 kg	0 %	1,402 kg
annoskoko	140 g		140 g		140 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno Pinaattikastike vl

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Pääruokien kastikkeet, Valkokastikkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Suurkeittiön ruokaohjeet

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Voi	½ dl	0,050 kg		0,050 kg	tai margariini
Vehnäjauho puolikarkea	5 ½ rkl	0,060 kg		0,060 kg	
Pinaatti	4 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Ruokasuola	¾ tl	0,005 kg		0,005 kg	
Sokeri	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Maito kevyt, vähälaktoosinen	8 dl	0,800 kg		0,800 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 116 kn	10 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	112 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n n n €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n n n €

Inno annosperuna

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100

annoksia
10 kpl

tarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna kuorittu keitetty		0,990 kg	20 %	1,238 kg	
Tilli, hienoksi silputtu	½ dl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset po-he-kuka

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100

annoksia
10 kpl

tarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Porkkana-herne-kukkakaali-papu		0,977 kg		0,977 kg	
Rypsiöljy	1 rkl	0,015 kg		0,015 kg	
Suola	1 tl	0,008 kg		0,008 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 2

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
105

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	5 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Kurkku tuore		0,250 kg	5 %	0,263 kg	
vinaigrettekastike		0,100 kg		0,100 kg	
Tomaatti lohko		0,300 kg		0,300 kg	
Paprika keltainen		0,200 kg	20 %	0,250 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 050 g	0 %	1,050 kg	0 %	1,050 kg
annoskoko	105 g		105 g		105 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n n €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n n €

Inno annosmarjat sek.

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
50

annoksia
10 kpl

tarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Marjasekoitus		0,500 kg		0,500 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoii					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno välipala kasviskuppi

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat, Muut

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

80

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Kurkku tuore		0,250 kg	5 %	0,263 kg	
Vesimeloni		0,300 kg	40 %	0,500 kg	
Kukkakaali		0,250 kg	20 %	0,313 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
annoskoko	80 g		80 g		80 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Lihakeitto

ruokalajiryhmät

Keitot, Liha

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Oppikokki Ravintola kokin käsikirja

annoskoko

300

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Nauta etuselkä		1,111 kg	35 %	1,709 kg	
Kasvisliemi eli court-buillon 1-liemi (3)		1,111 kg		1,111 kg	
Maustepippuri kokonainen		0,001 kg		0,001 kg	
Laakerinlehti		0,001 kg		0,001 kg	
Persilja	5 rkl	0,011 kg	15 %	0,013 kg	
Porkkana kuorittu		0,083 kg		0,083 kg	
Selleri kuorittu		0,083 kg		0,083 kg	
Palsternakka		0,083 kg	27 %	0,114 kg	
Peruna kuorittu		0,555 kg		0,555 kg	
Voi	1 ¾ rkl	0,028 kg		0,028 kg	
Persilja	1 ½ dl	0,022 kg	15 %	0,026 kg	

Lihakeitto Kokin käsikirja

Hauduta liha courtbouillon-liemessä mausteiden joukossa. Siivilöi liemi. Jäähdytä ja kuuttoi liha. Freesaa liemijuurekset ja perunat. Lisää haudutuslientä sen verran , että tuotteet peittyvät selvästi. Hauduta juureksia ja perunoita, kunnes ne ovat kypsiä. Lisää liha ja persilja. Tarkista maku ja liemen määrä. (liemijuurekset ja perunat voi lisätä suoraan kiehuvaan liemeen freesaamattomanakin.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3 090 kg	0 %	3,090 kg	0 %	3,090 kg
annoskoko	309 g		309 g		309 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
20

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
29

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,249 kg		0,249 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ½ rkl	0,041 kg		0,041 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,290 kg	0 %	0,290 kg	0 %	0,290 kg
annoskoko	29 g		29 g		29 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
101

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
101

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie omena

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
105

annoksia
10 kpl

tarkennus
2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Omenasose		0,750 kg		0,750 kg	
Omenatäysmehu	4 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Hunaja	2 rkl	0,050 kg		0,050 kg	
Kaneli jauhettu	1 ¼ tl	0,003 kg		0,003 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 953 gr	0 %	1,953 kg	0 %	1,953 kg
annoskoko	195 g		195 g		195 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n nn €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n nn €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä
Ravintola Inno

annoskoko
32

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100

annoksia
10 kpl

tarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno puuro 2, neljänviljanpuuro

ruokalajiryhmät

Aamupalapuurot

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

231

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 vesi	2,0 l	2,003 kg		2,003 kg	
Suola	¾ tl	0,007 kg		0,007 kg	
Vehnälese	2 ½ dl	0,050 kg		0,050 kg	
Neljänviljan hiutale	8 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2,310 kg	0 %	2,310 kg	0 %	2,310 kg
annoskoko	231 g		231 g		231 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat va-mu-mu

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
20annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vadelma		0,300 kg		0,300 kg	
Mustikka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	
Mustaherukka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	90 g		90 g		90 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmaito 2dl

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
200annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Maito kevyt	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä omena

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

60

annoksia

10 kpl

tarkennus

ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Omena		0,600 kg	20 %	0,750 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,600 kg	0 %	0,600 kg	0 %	0,600 kg
annoskoko	60 g		60 g		60 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitetty kananmuna

annoskoko
60annoksia
10 kpltarkennus
el 2012

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Kanamuna keitetty, kuorittu	10,9 kpl	0,600 kg		0,600 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,600 kg	0 %	0,600 kg	0 %	0,600 kg
annoskoko	60 g		60 g		60 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Inkivääribroileria,

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Broileri

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Suurtalous Uutiset

annoskoko
246annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Broileri rintafile		1,000 kg		1,000 kg	

Paista broilerinfileet uunissa noin 150 asteessa kunns sisälämpötila on 75 astetta.

2 Kaurajuoma Oatly	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Kanaliemijauhe	2 rkl	0,025 kg		0,025 kg	
Valkosipuli kynsi	2,0 kpl	0,008 kg		0,008 kg	
Inkivääri tuore					5 rkl muhennettuna
Chilipippuri					2 tl
Mausteseos intialainen garam masala					1,5 rkl
Mangosose					1 dl
Suola	1 tl	0,007 kg		0,007 kg	
Pinaatti	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	tai mangoldia
Korianteri	½ dl	0,020 kg		0,020 kg	silputtuna
Auringonkukan siemen kuorittu					2 dl paahdettuna

Kiehauta kaurajuoma, kanaliemijauhe, inkivääri, chilipippuri, mausteet ja mangosose. Anna kiehua kokoon n 15 minuuttia. Lisää broilerinpalat kastikkeeseen. Lisää pinaatti ja sirottele lopuksi korianteri ja paahdetut auringonkukansiemenet.

Tarjoa keitetyn riisin kanssa.

Lähde: Oatly

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 460 kg	0 %	2,460 kg	0 %	2,460 kg
annoskoko	246 g		246 g		246 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

Inno annos riisi

ruokalajiryhmät

Lisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Riisi täysjyvä keitetty		0,980 kg		0,980 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset, pap-pun

annoskoko
150annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Papu vihreä	1,3 l	0,741 kg		0,741 kg	
Punajuuri lohko		0,741 kg		0,741 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,502 kg	0 %	1,502 kg	0 %	1,502 kg
annoskoko	150 g		150 g		150 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 3

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Kurkku tuore		0,313 kg	5 %	0,329 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Paprikasekoitus		0,375 kg		0,375 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä päärynä

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
80annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Päärynä		0,800 kg	18 %	0,976 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
annoskoko	80 g		80 g		80 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoi					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmäkuppi välipala

annoskoko
80annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Viinirypäle tumma	5 ½ dl	0,400 kg	2 %	0,408 kg	
Appelsiini lohko	4 ¼ dl	0,400 kg	29 %	0,563 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
annoskoko	80 g		80 g		80 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Seljanka Kokin käsikirja,

annoskoko
313annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Keitot, Kala

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Oppikokki Ravintola kokin käsikirja

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Ruokaöljy	1 ¼ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Porkkana kuorittu		0,200 kg		0,200 kg	
Purjosipuli		0,300 kg	16 %	0,357 kg	
Palsternakka		0,200 kg	27 %	0,274 kg	
Tomaattisose	5 rkl	0,100 kg		0,100 kg	
Kalaliemi	1,2 l	1,200 kg		1,200 kg	
Kala, ruodoton		0,800 kg		0,800 kg	
Maustekurkku	1,0 kpl	0,100 kg		0,100 kg	
Oliivi musta kivetön	2 dl	0,060 kg		0,060 kg	
Suola	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Timjami		0,001 kg		0,001 kg	
Tilli	1 tl	0,001 kg	15 %	0,001 kg	
Persilja	1 ¼ tl	0,001 kg	15 %	0,001 kg	
Smetana	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	

Seljanka Kokin käsikirja

Kuumenna öljy kattilassa. Lisää juureskolmiot ja hauduta niitä noin 10 min. Lisää tomaattisose. Hauduta vielä hetki. Lisää kuumennettu liemi. Hauduta. Lisää kalakuutiota. Kun kala on kypsää lisää kurkkukolmiot ja oliivit. Tarkista maku. Lisää hienonnettua tilliä ja tarjoa erikseen smetanaa. Seljankaa voi myös lihasta tai sienistä.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	3 134 g	0 %	3,134 kg	0 %	3,134 kg
annoskoko	313 g		313 g		313 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie karpalo

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
163annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Karpalo		0,750 kg		0,750 kg	
Kauralese	5 rkl	0,050 kg		0,050 kg	
Hunaja	½ dl	0,080 kg		0,080 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 630 g	0 %	1,630 kg	0 %	1,630 kg
annoskoko	163 g		163 g		163 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

100

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno lämminsavuloivoileipä

annoskoko
133annoksia
10 kpltarkennus
el 2011kohderyhmä
Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,193 kg	10 %	0,214 kg	
Kurkku tuore, viipale	4 ¼ dl	0,193 kg	5 %	0,203 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	4 ¾ rkl	0,077 kg		0,077 kg	
Ruisleipä viipale		0,482 kg		0,482 kg	
Lohi savustettu		0,386 kg		0,386 kg	
Sitruuna					
Tilli			15 %		

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 330 g	0 %	1,330 kg	0 %	1,330 kg
annoskoko	133 g		133 g		133 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä banaani

annoskoko
112annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011kohderyhmä
Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Banaani viipale	2,2 l	1,430 kg	37 %	2,270 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,430 kg	0 %	1,430 kg	0 %	1,430 kg
annoskoko	143 g		143 g		143 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmaito 2dl

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
200annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Maito kevyt	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Sienestäjän porsashöystö,

ruokalajiryhmät

Kastikkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

211

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Suola					
Mustapippuri rouhe					
Herkkusieni viipale	6 rkl	0,060 kg		0,060 kg	
Sipuli		0,069 kg		0,069 kg	
Ruokaöljy	1 ¼ rkl	0,021 kg		0,021 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	½ dl	0,041 kg		0,041 kg	
Vesi	8 ¼ dl	0,826 kg		0,826 kg	
Sinappi	1 rkl	0,021 kg		0,021 kg	
Suola	¾ tl	0,007 kg		0,007 kg	
Paprika jauhe					
Maustekurkku	0,7 kpl	0,069 kg		0,069 kg	
Porkkana	3,4 kpl	0,218 kg	20 %	0,273 kg	
Kanttarelli tuore	1 ¼ dl	0,060 kg		0,060 kg	
Sian paistikuutio		0,950 kg		0,950 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 341 kg	10 %	2,107 kg	0 %	2,107 kg
annoskoko	234 g		211 g		211 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annos riisi

ruokalajiryhmät

Lisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Riisi täysjyvä keitetty		0,980 kg		0,980 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset, parsakaali

annoskoko
130annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Parsakaali keitetty, lohko	2,3 l	1,280 kg		1,280 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,300 kg	0 %	1,300 kg	0 %	1,300 kg
annoskoko	130 g		130 g		130 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno puolukkasurvos

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Puolukka / survos	4 ½ dl	0,455 kg		0,455 kg	
Sokeri	½ dl	0,045 kg		0,045 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 4

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Vesimeloni		0,313 kg	40 %	0,521 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Persikka		0,375 kg	17 %	0,452 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hedelmä viinirypäleet

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011kohderyhmä
Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Viinirypäle tumma	1,4 l	1,000 kg	2 %	1,020 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoii					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno fruitie välipalajuoma

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

20

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vadelma		0,400 kg		0,400 kg	
Mustikka	6 ½ dl	0,400 kg		0,400 kg	
Hunaja	½ dl	0,100 kg		0,100 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	90 g		90 g		90 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Broilerikeitto ,

annoskoko
300annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Keitot, Broileri ja kalkkuna

kohderyhmä

Ravintola Inno

lajitteluryhmät

Suurkeittiön ruokaohjeet

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Broileri suikale maustamaton	7 dl	0,700 kg		0,700 kg	kypsänä 5 kg
Rasva	2 rkl	0,035 kg		0,035 kg	
Sipuli		0,100 kg	10 %	0,111 kg	
Vihannessuikalesekoitus		0,600 kg		0,600 kg	
Spagetti minispagetti		0,100 kg		0,100 kg	kypsänä 3 kg tai kauramakarori
Vesi	1,5 l	1,500 kg		1,500 kg	
Kanaliemijauhe	1 rkl	0,015 kg		0,015 kg	
Curry	¾ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Rakuuna		0,002 kg		0,002 kg	
Ruokasuola	1 tl	0,007 kg		0,007 kg	
Sulatejuusto keskirasvainen	1,5 kpl	0,150 kg		0,150 kg	tai tuorejuusto
Persilja	1 dl	0,015 kg	15 %	0,018 kg	

Esivalmistus

Aineiden ja välineiden varaaminen.

Sipulin kuoriminen ja hienontaminen. Persiljan huuhteleminen ja hienontaminen.

Apu aika 20%.

Kypsentaaminen

Broilersuikaleiden ja sipulin freesaaminen keittopadassa. Maustaminen currylla.

Veden ja kanaliemijauheen lisääminen ja kuumentaminen. Vihannesten ja makaronien lisääminen.

Kypsentaaminen. Juuston lisääminen. Maun viimeistely.

Apu aika 20%.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3 225 kg	7 %	3,000 kg	0 %	3,000 kg
annoskoko	322 g		300 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
32annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie mustikka

annoskoko
100annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Mustikka	1,3 l	0,750 kg		0,750 kg	
Appelsiinimehu	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Kauralese	1 ½ dl	0,100 kg		0,100 kg	
Hunaja	5 ½ rkl	0,130 kg		0,130 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 930 kn	0 %	1,930 kg	0 %	1,930 kg
annoskoko	193 g		193 g		193 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	n nn €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	n nn €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

100

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno puuro 4, täysjyvähiutalepuuro

ruokalajiryhmät

Aamupalapuurot

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

291

annoksia

10 kpl

tarkennus

ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	riviuomaus
1 Aamiaishiutale	3,1 l	0,400 kg		0,400 kg	
Vesi	2,5 l	2,500 kg		2,500 kg	
Suola	1 ¾ tl	0,013 kg		0,013 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 913 kg	0 %	2,913 kg	0 %	2,913 kg
annoskoko	291 g		291 g		291 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat sek.

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Marjasekoitus		0,500 kg		0,500 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmaito 2dl

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
200annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Maito kevyt	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 000 kg	0 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno mehu appels.1,5dl

annoskoko
150annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Appelsiinitäysmehu	1,5 l	1,500 kg		1,500 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 500 kg	0 %	1,500 kg	0 %	1,500 kg
annoskoko	150 g		150 g		150 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno hiillostettua siikaa

ruokalajiryhmät

Kalaruoat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

169

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Siika file		1,500 kg		1,500 kg	
Suola	½ dl	0,080 kg		0,080 kg	
Mustapippuri rouhe	1 ¼ rkl	0,010 kg		0,010 kg	
Sitruuna		0,100 kg		0,100 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 690 kg	0 %	1,690 kg	0 %	1,690 kg
annoskoko	169 g		169 g		169 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosperuna

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
101annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Peruna kuorittu keitetty		1,000 kg	20 %	1,250 kg	
Tilli, hienoksi silputtu	½ dl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annoskasvikset po-he-kuka

annoskoko
133annoksia
10 kpltarkennus
ei 2011

ruokalajiryhmät

Lämpimät kasvislisäkkeet

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Porkkana-herne-kukkakaali-papu		1,300 kg		1,300 kg	
Rypsiöljy	1 ¼ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,330 kg	0 %	1,330 kg	0 %	1,330 kg
annoskoko	133 g		133 g		133 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossalaatti 5

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko
106annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Salaattisekotus	6 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Kurkku tuore		0,313 kg	5 %	0,329 kg	
vinaigrettekastike		0,125 kg		0,125 kg	
Appelsiini lohko	4 dl	0,375 kg	29 %	0,528 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,063 kg	0 %	1,063 kg	0 %	1,063 kg
annoskoko	106 g		106 g		106 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosmarjat va-mu-mu

kohderyhmä
Ravintola Innoannoskoko
20annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Vadelma		0,300 kg		0,300 kg	
Mustikka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	
Mustaherukka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	90 g		90 g		90 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno Pulla välipala

ruokalajiryhmät

Makeat leivonnaiset

annoskoko
50annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Vesi	1 ¼ dl	0,143 kg		0,143 kg	
Hiiva	0,3 kpl	0,014 kg		0,014 kg	
Kananmuna	0,5 kpl	0,029 kg		0,029 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Sokeri	½ dl	0,057 kg		0,057 kg	
Teollisuusvoi					
Kaardemumma 0,450					
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¼ dl	0,285 kg		0,285 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,530 kg	0 %	0,530 kg	0 %	0,530 kg
annoskoko	53 g		53 g		59 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno pähkinäsekoitus välipala

ruokalajiryhmät

Pikkupurtavat ja välipalat, Muut

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

63

annoksia

10 kpl

tarkennus

el

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Manteli kokonainen	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Maapähkinä	1 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Hasselpähkinä, kokonainen	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Rusina	1 ½ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Banaani lastu, kuivattu	2 ¼ dl	0,104 kg		0,104 kg	
Aprikoosi kuivattu	2 dl	0,104 kg		0,104 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,625 kg	0 %	0,625 kg	0 %	0,625 kg
annoskoko	63 g		63 g		63 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno keitto Vihanneskeitto

annoskoko
300annoksia
10 kpltarkennus
el 2011

ruokalajiryhmät

Keitot, Kasvis

kohderyhmä

Ravintola Inno

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Kasvikset					
Porkkana	3,5 kpl	0,230 kg	20 %	0,288 kg	
Peruna		0,300 kg	30 %	0,429 kg	
Purjo			15 %		tai sipuli
Kukkakaali		0,220 kg	20 %	0,275 kg	
Papu	2 ½ dl	0,150 kg	10 %	0,167 kg	tai herne
Selleri lehti		0,150 kg		0,150 kg	
Fenkoli		0,150 kg		0,150 kg	tai kesäkurpitsa
Paprika punainen	0,9 kpl	0,150 kg	20 %	0,188 kg	tai sieni
Vesi	1,5 l	1,500 kg		1,500 kg	
Kasvisliemijauhe	1 ½ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Valkosipulijauhe		0,002 kg		0,002 kg	
Rakuuna		0,002 kg		0,002 kg	
Timjami		0,002 kg		0,002 kg	
Yrttisuola	1,5 l	0,150 kg		0,150 kg	
Juustoraaste	2 ½ dl	0,100 kg		0,100 kg	tai creme fraiche

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3,125 kg	8 %	2,863 kg	0 %	2,863 kg
annoskoko	312 g		286 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

101

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Tomaatti viipale	8 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,400 kg	5 %	0,421 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annoskoko	101 g		101 g		101 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno smoothie puolukka-banaani

ruokalajiryhmät

Juomat

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

218

annoksia

10 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Jogurtti maustamaton, vähälakt, rasvaton	7 ½ dl	0,750 kg		0,750 kg	
Puolukka	6 ½ dl	0,400 kg		0,400 kg	
Banaani viipale	9 dl	0,600 kg	37 %	0,952 kg	
Hunaja	5 ½ rkl	0,130 kg		0,130 kg	
Appelsiinitäysmehu	3 dl	0,300 kg		0,300 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	2 180 kg	0 %	2,180 kg	0 %	2,180 kg
annoskoko	218 g		218 g		218 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annosleipä ja levite

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

22

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Ruisleipä viipale		0,274 kg		0,274 kg	
Margariini kasvi 40 minariini	2 ¾ rkl	0,046 kg		0,046 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,320 kg	0 %	0,320 kg	0 %	0,320 kg
annoskoko	32 g		32 g		32 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Inno annossal-kurk-tom

ruokalajiryhmät

Salaatit

kohderyhmä

Ravintola Inno

annoskoko

100

annoksia

10 kpl

tarkennus

el 2011

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Lehtisalaatti		0,198 kg	10 %	0,220 kg	
Tomaatti viipale	7 ¾ dl	0,396 kg		0,396 kg	
Kurkku tuore, viipale	8 ¾ dl	0,396 kg	5 %	0,417 kg	
Persilja	4 ½ rkl	0,010 kg	15 %	0,012 kg	

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
annoskoko	100 g		100 g		100 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Liite 2

Ateriasarja Inno

Annoskorttikansio

2012

Eija Loisa

Aamiainen 1

Aamupalan koostumus:

Juustovoileipä 153 g, hedelmä(omena)60 g
Annosjugurtti-mansikka 150g, kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	364,02 kcal
rasvaa	6,90 g
hiilihydraattia	39,02g
proteiinia	8,43 g
kalsiumia	202,77 mg
C-vitamiinia	67,37 mg
Rautaa	2,72 mg

Aamiainen 10



Aamupalan koostumus:

Täysjyvähiutale puuro 291g, annosmarjat (sekoitus) 50g, maito 200g, appelsiinimehu 150g, kahvi tai tee

Ravintoarvot:

energiaa	297,31 kcal
rasvaa	5,50 g
hiilihydraattia	46,84 g
proteiinia	14,13 g
kalsiumia	300,13 mg
C-vitamiinia	76,70 mg
Rautaa	5,46 mg

Aamiainen 2



Aamupalan koostumus:

Täysjyvähiutale puuro 291g, annosmarjat (sekoitus) 50g, maito 200g, appelsiinimehu 150g, kahvi tai tee

Ravintoarvot:

energiaa	297,31 kcal
rasvaa	5,50 g
hiilihydraattia	46,84 g
proteiinia	14,13 g
kalsiumia	300,13 mg
C-vitamiinia	76,70 mg
Rautaa	5,46 mg

Aamiainen 3

Aamupalan koostumus:

Kylmäsavulohivoileipä 163 g, hedelmä(appelsiini)246 g
Annosjogurtti mansikka 150, kahvi, mehu

Ravintoarvot:

energiaa	400,32 kcal
rasvaa	11,61 g
hiilihydraattia	56,19 g
proteiinia	16,78 g
kalsiumia	378,51 mg
C-vitamiinia	169,99 mg
Rautaa	3,05 mg

Aamiainen 4

Aamupalan koostumus:

Mysli 50g, annosjogurtti mansikka 150g, appelsiinimehu 150g, kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	366,27 kcal
rasvaa	5,73 g
hiilihydraattia	67,31 g
proteiinia	10,77 g
kalsiumia	236,70 mg
C-vitamiinia	98,90 mg
Rautaa	3,28 mg

Aamiainen 5

Aamupalan koostumus:

Kananmunavoileipä 163 g, hedelmä(vesimeloni)166 g
kahvi, appelsiinimehu 1 dl, maito 2 dl

Ravintoarvot:

energiaa	382,26 kcal
rasvaa	12,05 g
hiilihydraattia	50,77 g
proteiinia	17,15 g
kalsiumia	306,55 mg
C-vitamiinia	58,73 mg
Rautaa	3,65 mg

Aamiainen 6



Aamupalan koostumus:

Tattaripuuroa, hedelmää ja pähkinää 249g

Lasillinen maitoa 200g

Annosmarjat, vadelma, mustikka, mustaherukka 90g

Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa 526,91 kcal

rasvaa 13,31 g

hiilihydraattia 81,59 g

proteiinia 17,01 g

kalsiumia 383,60 mg

C-vitamiinia 86,81 mg

Rautaa 3,83 mg

Aamiainen 7



Aamupalan koostumus:

Lihavoileipä 153 g, hedelmä(appelsiini)246 g

Lasillinen maitoa 200g, kahvi

Ravintoarvot:

energiaa 405,37 kcal

rasvaa 12,36 g

hiilihydraattia 58,39 g

proteiinia 15,57 g

kalsiumia 435,54 mg

C-vitamiinia 139,63 mg

Rautaa 2,76 mg

Aamiainen 8



Aamupalan koostumus:

Neljänviljan puuro 231g, annosmarjat (vadelma- mustikka- mustaherukka)90g, maito 200g, omena60g, kahvi tai tee

Ravintoarvot:

energiaa	233,69 kcal
rasvaa	5,39 g
hiilihydraattia	34,62 g
proteiinia	10,77 g
kalsiumia	293,26 mg
C-vitamiinia	80,32 mg
Rautaa	3,11 mg

Aamiainen 9



Aamupalan koostumus:

Lohivoileipä 133 g, hedelmä(banaani)143 g

Lasillinen maitoa 200g, kahvi

Ravintoarvot:

energiaa 424,69 kcal

rasvaa 12,05 g

hiilihydraattia 57,34 g

proteiinia 20,41 g

kalsiumia 283,82 mg

C-vitamiinia 21,20 mg

Rautaa 2,91 mg

Lounas 1

Lounaan koostumus:

Pariloitu lohi 131g, lohkoperonat 152g, lisäkekasvikset 70g, annossalaatti 185g, annosmarjat(sekoitus) 50g

Ravintoarvot:

energiaa	391,92 kcal
rasvaa	16,37 g
hiilihydraattia	30,82 g
proteiinia	28,56 g
kalsiumia	96,51 mg
C-vitamiinia	66,45 mg
Rautaa	2,75 mg

Lounas 10



Lounaan koostumus:

Haukimureke 145g, voikastike 90g, peruna 100g, annoskasvikset (porkkana-herne-kukkakaali) 100g, annossalaatti 5 85g, annosmarjat (mustikka-vadelma-mustaherukka)90g,

Ravintoarvot:

energiaa	608,32 kcal
rasvaa	41,60 g
hiilihydraattia	31,85 g
proteiinia	21,79 g
kalsiumia	185,27 mg
C-vitamiinia	110,98 mg
Rautaa	2,79 mg

Lounas 2

Lounaan koostumus:

Pippuripihvi 181 g, peruna 60 g, annoskasvikset (papu)70 g , annossalaatti 285 g, annosmarjat (vadelma-mustikka-mustaherukka)90g

Ravintoarvot:

energiaa	339,40 kcal
rasvaa	12,70 g
hiilihydraattia	22,69 g
proteiinia	32,37 g
kalsiumia	152,94 mg
C-vitamiinia	123,10 mg
Rautaa	4,81 mg

Lounas 3

Lounaan koostumus:

Paistetut muikut 292g, perunasose 122g, annoskasvikset 152g,
annossalaatti 3 85g, hedelmä(päärynä)

Ravintoarvot:

energiaa	863,51 kcal
rasvaa	47,72 g
hiilihydraattia	63,74 g
proteiinia	42,74 g
kalsiumia	454,91 mg
C-vitamiinia	69,02 mg
Rautaa	6,72 mg

Lounas 4

Lounaan koostumus:

Stroganoff 211 g, peruna 100g, annoskasvikset (porkkana) 130g,
puolukkasurvos 50g, annossalaatti 4 85g, hedelmä (mandariini)100g

Ravintoarvot:

energiaa	240,83 kcal
rasvaa	2,46 g
hiilihydraattia	48,68g
proteiinia	5,06 g
kalsiumia	125,97 mg
C-vitamiinia	58,73 mg
Rautaa	2,57 mg

Lounas 5

Lounaan koostumus:

Valkoviinissä haudutettua kuhaa 371g, peruna 100g, parsakaalia 130g, annossalaatti 5 85g, annosmarjat (vadelma-mustikka-mustaherukka) 90g

Ravintoarvot:

energiaa	517,95 kcal
rasvaa	21,40 g
hiilihydraattia	28,21 g
proteiinia	36,09 g
kalsiumia	240,47 mg
C-vitamiinia	208,20 mg
Rautaa	46,83 mg

Lounas 6



Lounaan koostumus:

Hirvi-sienipihvi 156 g, perunasose 121 g, annoskasvikset (papu)130 g , puolukkasurvos 50 g, annossalaatti 1 85 g, hedelmää (omena)60 g

Ravintoarvot:

energiaa	297,28 kcal
rasvaa	6,13 g
hiilihydraattia	37,01 g
proteiinia	22,69 g
kalsiumia	118,14 mg
C-vitamiinia	42,57 mg
Rautaa	6,31 mg

Lounas 7



Lounaan koostumus:

Silakkapihvit 140 g, Pinaattikastike 100 g, keitetty peruna 100 g, kasvikset porkkana- herne-kukkakaali 100 g, annossalaatti 2 85 g, annosmarjat 50 g

Ravintoarvot:

energiaa	460,75 kcal
rasvaa	20,59 g
hiilihydraattia	40,66 g
proteiinia	26,40 g
kalsiumia	269,50 mg
C-vitamiinia	92,38 mg
Rautaa	4,09 mg

Lounas 8



Lounaan koostumus:

Inkivääri broileria 246g, riisi 100g, annoskasvikset (papu-punajuuri)150g, annossalaatti 3 85g, päärynä 80g

Ravintoarvot:

energiaa	395,95 kcal
rasvaa	8,53 g
hiilihydraattia	49,41 g
proteiinia	28,29g
kalsiumia	136,30 mg
C-vitamiinia	76,95 mg
Rautaa	5,10 mg

Lounas 9



Lounaan koostumus:

Porsashöystö 211 g, riisi 100g, parsakaali 130g, puolukkasurvos 50g, annossalaatti 4 85g, viinirypäleitä 100g

Ravintoarvot:

energiaa	452,00 kcal
rasvaa	10,41 g
hiilihydraattia	58,96 g
proteiinia	29,27 g
kalsiumia	121,91 mg
C-vitamiinia	128,5 mg
Rautaa	4,68 mg

Välipala 1



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, pähkinäsekoituskuppi 63g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	402,77 kcal
rasvaa	19,87 g
hiilihydraattia	44,30 g
proteiinia	10,66 g
kalsiumia	71,51 mg
C-vitamiinia	0,89 mg
Rautaa	3,41 mg

Välipala 10



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, pähkinäsekoituskuppi 63g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	402,77 kcal
rasvaa	19,87 g
hiilihydraattia	44,30 g
proteiinia	10,66 g
kalsiumia	71,51 mg
C-vitamiinia	0,89 mg
Rautaa	3,41 mg

Välipala 2



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, Kasviskuppi 80 g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	131,85 kcal
rasvaa	0,95 g
hiilihydraattia	26,30 g
proteiinia	4,15 g
kalsiumia	19,51 mg
C-vitamiinia	22,65 mg
Rautaa	1,84 mg

Välipala 3



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, Hedelmäkuppikuppi 80 g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	160,61 kcal
rasvaa	1,11 g
hiilihydraattia	33,43 g
proteiinia	3,72 g
kalsiumia	31,11 mg
C-vitamiinia	22,80 mg
Rautaa	1,71 mg

Välipala 4



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, Fruitie marjajuoma 90 g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	172,09 kcal
rasvaa	1,33 g
hiilihydraattia	36,15 g
proteiinia	3,82 g
kalsiumia	27,22 mg
C-vitamiinia	27,40 mg
Rautaa	2,25 mg

Välipala 5



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, pähkinäsekoituskuppi 63g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	402,77 kcal
rasvaa	19,87 g
hiilihydraattia	44,30 g
proteiinia	10,66 g
kalsiumia	71,51 mg
C-vitamiinia	0,89 mg
Rautaa	3,41 mg

Välipala 6



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, Pähkinäsekoitus 120 g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	402,77 kcal
rasvaa	19,87 g
hiilihydraattia	44,30 g
proteiinia	10,66 g
kalsiumia	71,51 mg
C-vitamiinia	0,89 mg
Rautaa	3,41 mg

Välipala 7



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, Kasviskuppi 80 g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	131,85 kcal
rasvaa	0,95 g
hiilihydraattia	26,30 g
proteiinia	4,15 g
kalsiumia	19,51 mg
C-vitamiinia	22,65 mg
Rautaa	1,84 mg

Välipala 8



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, Hedelmäkuppikuppi 80 g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	160,61 kcal
rasvaa	1,11 g
hiilihydraattia	33,43 g
proteiinia	3,72 g
kalsiumia	31,11 mg
C-vitamiinia	22,80 mg
Rautaa	1,71 mg

Välipala 9



Välipalan koostumus:

Pulla 60 g, Fruitie marjajuoma 90 g, Kahvi

Ravintoarvot:

energiaa	172,09 kcal
rasvaa	1,33 g
hiilihydraattia	36,15 g
proteiinia	3,82 g
kalsiumia	27,22 mg
C-vitamiinia	27,40 mg
Rautaa	2,25 mg

Päivällinen 1

Päivällisen koostumus:

Jauheliuhakeitto 300g, annosleipä 266 g, Hedelmäsmoothie 182g

Ravintoarvot:

energiaa	477,44 kcal
rasvaa	11,06 g
hiilihydraattia	61,44 g
proteiinia	31,08 g
kalsiumia	181,46 mg
C-vitamiinia	82,25 mg
Rautaa	7,44 mg

Päivällinen 10



Päivällisen koostumus:

Vihanneskeitto 300g, annosleipä 266 g, Puolukka-banaanimoothie 218g

Ravintoarvot:

energiaa	412,80 kcal
rasvaa	9,52 g
hiilihydraattia	65,48 g
proteiinia	14,09 g
kalsiumia	296,62 mg
C-vitamiinia	94,72 mg
Rautaa	4,13 mg

Päivällinen 2

Päivällisen koostumus:

Kala-vihanneskeitto 300 g, annosleivät ja levite ja salaatti, kurkku, tomaatti
260 g, Mangomoothie 136 g

Ravintoarvot:

energiaa	274,23 kcal
rasvaa	6,69 g
hiilihydraattia	42,04 g
proteiinia	9,53 g
kalsiumia	189,20 mg
C-vitamiinia	44,77 mg
Rautaa	3,40 mg

Päivällinen 3



Päivällisen koostumus:

Juussosekeitto 300g, annosleipä 263 g, Mansikkasmoothie 185g

Ravintoarvot:

energiaa	340,22 kcal
rasvaa	6,62 g
hiilihydraattia	56,74 g
proteiinia	11,38 g
kalsiumia	232,70 mg
C-vitamiinia	104,46 mg
Rautaa	4,70 mg

Päivällinen 4

Päivällisen koostumus:

Kala-vihanneskeitto 300g, annosleipä 266 g, Marjasmoothie 187g

Ravintoarvot:

energiaa	343,75 kcal
rasvaa	7,59 g
hiilihydraattia	55,14 g
proteiinia	11,01 g
kalsiumia	222,34 mg
C-vitamiinia	84,45 mg
Rautaa	4,75 mg

Päivällinen 5

Päivällisen koostumus:

Borssikeitto 311 g, annosleipä 266 g, Mustaherukkasmoothie 187g

Ravintoarvot:

energiaa	523,18 kcal
rasvaa	24,88 g
hiilihydraattia	51,49 g
proteiinia	21,00 g
kalsiumia	248,72 mg
C-vitamiinia	186,64 mg
Rautaa	3,41 mg

Päivällinen 6



Päivällisen koostumus:

Lohikeitto 350 g, annosleivät ja levite ja salaatti, kurkku, tomaatti 266 g,
Marjasmoothie 187 g

Ravintoarvot:

energiaa	458,26 kcal
rasvaa	12,39 g
hiilihydraattia	59,47 g
proteiinia	24,08 g
kalsiumia	226,77 mg
C-vitamiinia	81,33 mg
Rautaa	5,12 mg

Päivällinen 7



Päivällisen koostumus:

Lihakeitto 309 g, annosleivät ja levite ja salaatti, kurkku, tomaatti 266 g,
Omenasmoothie 187 g

Ravintoarvot:

energiaa	612,13 kcal
rasvaa	21,00 g
hiilihydraattia	72,10 g
proteiinia	30,77 g
kalsiumia	203,57 mg
C-vitamiinia	56,00 mg
Rautaa	5,95 mg

Päivällinen 8



Päivällisen koostumus:

Kalaseljanka 300g, annosleipä 266 g, Karpalosmoothie 163g

Ravintoarvot:

energiaa	493,10 kcal
rasvaa	22,37 g
hiilihydraattia	46,89 g
proteiinia	23,83 g
kalsiumia	304,81 mg
C-vitamiinia	53,34 mg
Rautaa	5,00 mg

Päivällinen 9



Päivällisen koostumus:

Broilerikeitto 300g, annosleipä 266 g, Mustikkamoothie 193g

Ravintoarvot:

energiaa	531,26 kcal
rasvaa	15,59 g
hiilihydraattia	63,63 g
proteiinia	30,57 g
kalsiumia	303,64 mg
C-vitamiinia	71,76 mg
Rautaa	5,17 mg

Iltapala 1

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1719,27 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	56,44g	
hiilihydraattia	188,45 g	
proteiinia	81,42 g	
kalsiumia	584,70 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	230,52 mg	75,00 mg
Rautaa	17,65 mg	15,00 mg

Iltapala 10

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1560,90 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	45,32 g	
hiilihydraattia	202,13 g	
proteiinia	80,57 g	
kalsiumia	905,04 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	304,27 mg	75,00 mg
Rautaa	17,96 mg	15,00 mg

Iltapala 2

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1125,91 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	28,08	
hiilihydraattia	150,74 g	
proteiinia	62,87 g	
kalsiumia	694,23 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	280,78 mg	75,00 mg
Rautaa	16,84 mg	15,00 mg

Iltapala 3

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1854,97 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	69,51 g	
hiilihydraattia	224,09 g	
proteiinia	77,51 g	
kalsiumia	1130,31 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	379,83 mg	75,00 mg
Rautaa	17,62 mg	15,00 mg

Iltapala 4

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1208,06 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	19,35 g	
hiilihydraattia	220,15 g	
proteiinia	33,35 g	
kalsiumia	644,38 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	283,04 mg	75,00 mg
Rautaa	14,18 mg	15,00 mg

Iltapala 5

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1909,28 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	80,44 g	
hiilihydraattia	187,64 g	
proteiinia	87,59 g	
kalsiumia	899,70 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	468,02 mg	75,00 mg
Rautaa	60,50 mg	15,00 mg

Iltapala 6

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1707,17 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	54,04 g	
hiilihydraattia	221,37 g	
proteiinia	75,73 g	
kalsiumia	825,14 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	214,77 mg	75,00 mg
Rautaa	19,38 mg	15,00 mg

Iltapala 7

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1700,04 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	36,09 g	
hiilihydraattia	211,44 g	
proteiinia	79,78 g	
kalsiumia	961,20 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	324,22 mg	75,00 mg
Rautaa	16,08 mg	15,00 mg

Iltapala 8

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	1318,91 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	39,17 g	
hiilihydraattia	167,45 g	
proteiinia	68,99 g	
kalsiumia	744,73 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	220,46 mg	75,00 mg
Rautaa	15,71 mg	15,00 mg

Iltapala 9

Iltapalan koostumus:

Annosleipä, levite, salaatti, kurkku ja tomaatti 132 g, tee

Ravintoarvot:

energiaa	90,31 kcal
rasvaa	2,45 g
hiilihydraattia	13,99 g
proteiinia	2,89 g
kalsiumia	33,08 mg
C-vitamiinia	13,56 mg
Rautaa	1,44 mg

Koko päivän aterioiden ravintoarvot yhteensä:

	saanti	suositus
energiaa	2033,31 kcal	2210,00 kcal
rasvaa	73,59 g	
hiilihydraattia	244,08 g	
proteiinia	92,14 g	
kalsiumia	585,25 mg	800,00 mg
C-vitamiinia	208,64 mg	75,00 mg
Rautaa	18,43 mg	15,00 mg

Liite 3

Haastattelukysymykset Ateriasarja Innon testiryhmälle

1. Ruokailenko Ravintola Innossa säännöllisesti?

Ei

Kyllä

Jos et, vaikuttaako

hintaa

aika (kiire)

liikkuva työ

ravintolan sijainti

ruokalista

ruuan laatu

ruokailuun liittyvät muut seikat, kuten sosiaaliset suhteet ja kontaktit

Jos kyllä, vaikuttaako

hintaa

aika (kiire)

liikkuva työ

ravintolan sijainti

ruokalista

ruuan laatu

ruokailuun liittyvät muut seikat, kuten sosiaaliset suhteet ja kontaktit

Valitse kolme tärkeintä!

Muita kommentteja:

2. Miten ruuan terveellisyys vaikuttaa aterian valintaasi?

3. Oliko ateriasarjalla vaikutuksia?

painonhallintaan

vireystasoon

terveyteen

Muita kommentteja:

4. Ateriasarjan hinta-laatusuhde? Millaisen mielikuvan ateriasarja antaa?

hyvä

keskinkertainen

huono

Miksi?

5. Käyttäisitkö sarjaa jatkossa?

ei

miksi?

kyllä

kokonaisuutena

osina – miten?

silloin tällöin

Miksi?

6. Mitä muutoksia tai parannettavaa ehdotat ateriasarjalle?

ruoka

palvelu

esitteet/tiedotus

Muita kommentteja:

7. Mitä mieltä olet mukaan otettavasta päivällisestä? Entä muista osista? Mitä osaa käyttäisit useimmin?

Haastateltavien vastausten yhteenveto

1. Ruokailenko Ravintola Innossa säännöllisesti?

Ei, **3**

Kyllä, **4**

Jos et, vaikuttaako

hinta **3**

aika (kiire) **2**

liikkuva työ

ravintolan sijainti

ruokalista

ruuan laatu **2**

ruokailuun liittyvät muut seikat, kuten sosiaaliset suhteet ja kontaktit

Jos kyllä, vaikuttaako

hintaa

aika (kiire)

liikkuva työ

ravintolan sijainti **3**

ruokalista **1**

ruuan laatu **4**

ruokailuun liittyvät muut seikat, kuten sosiaaliset suhteet ja kontaktit **4**

Valitse kolme tärkeintä!

Muita kommentteja:

- ryhmäkuri auttaa sitoutumaan
- kiva paikka aterioida, aika rauhallinen

2. Miten ruuan terveellisyys vaikuttaa aterian valintaasi?

6 ajattelee terveellisyyttä, mutta ei aina valitse ensisijaisesti terveellisintä

2 hinta, laatu, nautittavuus ja maku ovat ensisijaisia valintakriteereitä

3. Oliko ateriasarjalla vaikutuksia?

painonhallintaan **3**

vireystasoon **4**

terveyteen **3**

Muita kommentteja:

sarjan aamiainen monipuolinen

sarja on hyvä vaihtoehto

hyvä olo ja apua painonhallintaan

olen tyytyväinen kokeiluun

herätti ajattelemaan terveellisen aterioinnin merkitystä

ryhmään kuulumisen auttoi sitoutumaan ”dieettiin”

nälkää ja päänsärkyä

ei turvotuksia eikä kipuja, aineenvaihdunta vilkastui

ei nälkää, voin hyvin

4. Ateriasarjan hinta-laatusuhde? Millaisen mielikuvan ateriasarja antaa?

hyvä **5** keskinkertainen **3** huono

Miksi?

sarja kattaa koko päivän ateriat

kokonaisuus helppo, ei tarvitse itse ajatella kaloreita

hinta sopiva

hinta kallis

ruoka-annoksissa ja resepteissä korjattavaa

5. Käyttäisitkö sarjaa jatkossa?

ei **2**

miksi? - liian kallis

kyllä **6**

kokonaisuutena -

osina – miten? **4** aamiainen **4**, lounas **4**, välipala **4**, iltapala **1**

silloin tällöin **2**

Miksi?

– perhe ruokailee päivällisellä ja iltapalalla yhdessä, ne valmistetaan itse kotona

6. Mitä muutoksia tai parannettavaa ehdotat ateriasarjalle?

ruoka

reseptejä parannettava

mukaan otettavien tuotteiden pakkauksia kehitettävä

palvelu

on hyvää pöytiintarjoilua ja palvelua

esitteet/tiedotus

ei ollut testiviikoilla

Muita kommentteja:

listalla vaihtoehtona

Innon terveyslta (valistusta, asiantuntijaluentoja)

hyvä asia jatkaa ja kehittää

7. Mitä mieltä olet mukaan otettavasta päivällisestä? Entä muista osista? Mitä osaa käyttäisit useimmin?

– valmis eväspakkaus helppo ottaa mukaan

– mukaan otettavia voisin käyttää kuuriluontoisesti

– aamiaista käyttäisin useimmin, - lounasta useimmin

Testiryhmän palautteita

Palautteet on kopioitu suoraan asiakkaan antamasta sähköpostipalautteesta.

Oli ihan mielenkiintoinen kokeilu ja itsensä seuraaminen.

Kommentteja:

- aamupalapuurot olivat paksuja (2 kertaa), ei ”houkuttelevia”, voileivät olivat hyviä*
- lounasruoat kaikki hyviä ja maittavia, ihan itsensä hemmottelua; tosi maukkaat vihannekset ja juurekset*
- välipalat ok*
- päivälliskeitot pääosin hyviä, lihakeiton lihat sitkeitä*
- smoothiet hyviä, ”karpaloon” piti vähän sokeria lisätä*
- nälkä oli melkein koko ajan, illat olivat helpompia*
- päänsärkyä koko viikon*
- jouduin aamuisin ja iltaisin ottamaan lisäksi voileivän*
- aineenvaihdunta lisääntyi, ei ollut turvotuksia eikä mitään kipuja*
- sopii yksinäiselle joka ei halua huolehtia ruoan valmistuksesta ja monipuolisuudesta*
- koko paketti tulee pitemmän päälle perheelliselle kalliiksi kun joutuu muille perheenjäsenille tekemään ruoan kuitenkin (samalla saisi itsekin siitä syödä)*
- valinnan mahdollisuus, jos ei pysty jotain syömään (esim. liha/kala)?*

Terveisin Anja

söin päivällä kaikki tarjotut ateriat, illalla en sitä vastoin syönyt kuin leivät, joihin lisäsin juustoviipaleet.

- nälän tunnetta ei ollut yhtenäkkään päivänä ja voin muutenkin hyvin. (Normaalistikin syön samoihin aikoihin)*
- tataripuuro maanantaina oli minusta mautonta, keskiviikon puuro liian paksua, muutoin ruoat olivat maittavia (makuaasioita)*
- kokonaisuus on helppo esim. yksineläjälle, itse en ehkä käyttäisi*
- jos ruokalista on viikoittainen ja vain yksi ruokavaihtoehto/pvä, miten jollei syö lihaa tai kalaa*
- olisiko tarkoitus, että sitoudutaan viikkoon vai voiko vain silloin tällöin satunnaisesti*
- syön päivittäin töissä, 19€ on liian korkea hinta minun kukkarolleni*

Pirjo H

Hyvä kun kalaa oli runsaasti, kalaruoat olivat kaikkein herkullisimpia (varmaan myös terveellisimpiä).

Tällä ruokavaliolla naisihminen elää vallan mainiosti ja tällainen norsunpuolikkaan kokoinen saattaisi ajan myötä jopa vähän ohentua.

Lounasruoat – erityisesti kalat - olivat hyvää ravintolaruokaa, esillelaitto oli kaunis ja ruokaseura parasta A-luokkaa! ☺

Pirjo T

Ruokalistalla olevia palautteita

Toinen Pinaattikastike tällä viikolla

Erityisen hyvä,

Hyvä, että herkuttelu on sallittu. Ehkäisee luvattomiin herkkuihin sortumista.

Kasviskuppi on hauska, kivaa naposteltavaa. (Samat ainekset salaattina leipälautasella olisi tylsä.)

Lihat olivat syömäkelvottoman sitkeitä. Oliko vika reseptissä vai sen toteutuksessa?

Taivaallisen hyvää

Sosekeitto? Se oli taivaallisen hyvää.

Kamalasti kanelia, meni viemäriin.

Vesi kielellä aloin nauttia smoothieta ja – yök –talkkunaa? Voisi olla nimessä, niin ei tule ikävää yllätystä.

Maku oli mukava yllätys, suhtauduin puolukkaan vähän ennakkoluuloisesti.

Hyvä, kun leivät olivat erilaisia!

Pirjo T

Minähän en kerinnyt osallistua kuin aamiaiselle, mutta ne olivat mielestäni hyviä ja terveellisiä sekä maistuvia. En tosin ole mikään puuro ihminen, mutta torstai aamupuuro oli viikon paras. Voisi ehkä järjestää uudelleen kyseisen ateriasarjan.

Ja niin kuin oli puhetta aikaisemmin niin voisit tarjota aamiaistuotteita kokouskahvitukseen, joko sellaisenaan tai hieman karsittuna versiona.

Terv. Helmi