

Opinnäytetyö (AMK)

Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Restonomi

2015

Heini Virtala

# LEIJAPUISTON PÄIVÄKODIN RUOKALISTAN KEHITTÄMINEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma | Restonomi

2015 | 41+26

Annika Karppelin

Heini Virtala

# LEIJAPUISTON PÄIVÄKODIN RUOKALISTAN KEHITTÄMINEN

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Leijapuiston päiväkodin aamu- ja välipalojen ravintoarvoja ja selvittää, toteutuvatko päiväkodissa valtakunnalliset ravitsemussuositukset. Tavoitteena oli kehittää myös aamu- ja välipalojen ravitsemuksellista laatua ja karsia ruokavaliosta ylimääräistä suolaa ja sokeria. Opinnäytetyössä vertailtiin valmisruokaa luomu- ja lähiruokaan, tavoitteena lisätä säilöntäaineettomampaa ja tuoreempaa ruokaa lapsille.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus ja tutkimuksen apuna käytettiin Jamix-ruokatuotannon – ohjelmaa. Tutkimuksessa tutkittiin ruokalistaa neljän viikon ajalta. Jamix- ohjelmaan syötettiin tarkat raaka-aine- ja ateriatiedot, jotta saatiin luotettavat ravintoainelaskelmat ja -vertailut. Ruokalistaa tutkittiin kokonaisuudessaan ja tutkittavat ravintoarvot olivat energia, rasva, hiilihydraatti, proteiini, suola, sokeri, ravintokuidut sekä useat vitamiinit ja kivennäisaineet.

Tutkimuksen tuloksina selvisi, että lasten energiantarve täyttyi Leijapuiston päiväkodissa hyvin ja energiaa lapset saavat hieman yli saantisuosituksen. Tärkeiden rasvojen saantisuositukset eivät täyttyneet, mutta proteiinia lapset saivat 20 E %, joka on saantisuosituksen mukainen. Hiilihydraatteja saatiin hyvin, 52 E % 60 E %:sta. Suolan ja sokerin määrä oli yli kaksinkertainen saantisuositukseen verrattuna sekä vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitujen saatiin runsaasti yli saantisuosituksen.

## ASIASANAT:

Lasten ravitsemus, ravitsemussuositukset, valmisruoka, luomuruoka, lähiruoka, Jamix-järjestelmä

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hospitality Management

2015 | 41+26

Annika Karppelin

Heini Virtala

## A STUDY ON MEAL NUTRITION IMPROVEMENTS AT LEIJAPUISTO KINDERGARTEN

The aim of the present bachelor's thesis is to examine the nutritive values of breakfasts and snacks for children at Leijapuisto day care centre, and to investigate if the national nutrition recommendations are being fulfilled. In addition, the aim was to develop the nutritional quality of breakfasts and snacks, as well as to examine how to cut down the use of sugar and salt in the daycare menu. In this final project, convenience food was compared with organic and local food, as the general aim is to increase fresh food with less additives for children.

This study is of qualitative nature and Jamix- food production- software was used as a tool in this final project. The study was conducted by analysing the day care menu for four weeks. Jamix- software was fed with the precise data about the raw materials and meals, in order to have reliable nutrient calculations and comparisons. The day care menu was examined as a whole and the nutritive values evaluated were energy, fat, carbohydrate, protein, salt, sugar, fibers, several vitamins and minerals.

The study shows that the children at Leijapuisto day care received the required energy intake and actually slightly exceeded the recommended intake. The recommended intake for important fats was not met, but the children had 20 E% of protein, which is the recommended amount. There were enough carbohydrates, 52 E% of 60 E%. The amount of salt and sugar was double the recommended amount and the share of vitamins, minerals and fibers received was higher than the recommended intake.

### KEYWORDS:

Children's nutrition, nutrition recommendations, convenience, organic food, local food, Jamix- software

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 LASTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET</b>	<b>8</b>
2.1 Lasten terveellinen ravitseminen	8
2.1.1 Hiilihydraatit	11
2.1.2 Proteiinit	12
2.1.3 Rasvat	13
2.1.4 Sokerit ja suola	14
2.2 Ravitsemuksen merkitys lasten terveydelle	16
<b>3 RESURSSIEN VAIKUTUS VUOROPÄIVÄKODIN RUOKALISTAAN</b>	<b>20</b>
3.1 Henkilökunnan resurssit	20
3.2 Valmisruoka verrattuna luomu- ja lähiruokaan	23
3.2.1 Valmisruoka	23
3.2.2 Lähi- ja luomuruoka	25
<b>4 TUTKIMUS LASTEN RAVITSEMUKSESTA JAMIX-JÄRJESTELMÄN AVULLA</b>	<b>28</b>
4.1 Kvantitatiivinen tutkimus Jamix-järjestelmän avulla	28
4.2 Tutkimusprosessi lasten ravitsemuksesta	29
<b>5 TULOSTEN ANALYSOINTI JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET</b>	<b>31</b>
5.1 Ruokalistan ravintoarvojen analysointi	31
5.2 Kehittämisehdotukset	33
5.2.1 Sokerin, suolan ja rasvan saanti	33
5.2.2 Aamupala ja välipala	34
5.2.3 Jamix-järjestelmän hyödyntäminen	35
<b>6 YHTEENVETO</b>	<b>37</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>40</b>

## LIITTEET

Liite 1. Vuorohoidon ruokalista



- Liite 2. Ruokalistan ravintoarvot
- Liite 3. Poikien ravitsemussuositukset
- Liite 4. Tyttöjen ravitsemussuositukset

## KUVAT

- Kuva 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). 9
- Kuva 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19). 9

## KUVIOT

- Kuvio 1. Työajan jakautuminen (Raudasoja & Johansson 2009, 101). 22
- Kuvio 2. Lähiruoan kuusi positiivista aspektia (Paananen & Forsman-Hugg 2005, 15). 26

## TAULUKOT

- Taulukko 1. Vähäsuolaisten tuotteiden luokitus (Sydänliitto 2012). 16
- Taulukko 2. Terveysten edistäminen ruokavaliossa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 10). 17
- Taulukko 3. Lisäaineiden määrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 23). 24

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, ovatko Raision kaupungin vuoropäiväkodin aamupalat ja välipalat ravitsemussuosituksen mukaisia. Tavoitteena oli kehittää vuoropäiväkodin aamupalojen ja välipalojen laatua sekä karsia ylimääräistä sokeria ja suolaa lasten ruokavaliosta. Opinnäytetyössä vertailtiin myös valmisruokaa ja luomu- ja lähiruokaa, tavoitteena vähentää teollisesti valmistettua prosessoitua ruokaa ja lisätä lisääaineettomampaa luomu- tai lähiruokaa.

Raisiossa on 13 kunnan omaa päiväkotia ja kaksi (2) yksityistä päiväkotia. Raision jokilaaksossa Haunisten asuinalueella sijaitseva Raision kaupungin, Leijapuiston päiväkotia valmistui syksyllä 2010 ja on näin ollen Raision uusin päiväkotia. Leijapuiston päiväkotia tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa vuorotyöläisten lapsille. Päiväkodissa työskentelee 32 varhaiskasvatuksen työntekijää ja lapsia on kuudessa ryhmässä yhteensä yli 120. Jokaisella ryhmällä on oma ryhmätia ja kaksi toimintahuonetta sekä mahdollisuus käyttää liikuntatilaa sekä olohuonetta. (Raision kaupunki 2011.)

Vuoropäiväkotia Leijapuisto valittiin opinnäytetyön kohteeksi, koska päiväkodin aamu- ja välipalat tarvitsevat parannusta ja kehitystä. Toisessa kappaleessa käsitellään lasten ravitsemussuosituksia ja lasten ravitsemuksen merkitystä terveyteen. Varhaislapsuuden ravitsemuksella on suuri merkitys terveyteen ja terveenä pysymiseen. Oikeanlaisella ravitsemuksella pystytään ennaltaehkäisemään sairauksia. Liiallinen sokerin saanti lisää terveystriskejä ja aiheuttaa lapsille lihavuutta, joka nostaa diabeteksen riskiä.

Henkilökunnan resurssien puute näkyy ruokalistan sisällössä, sillä ruokalista sisältää runsaasti valmisruokia. Kolmannessa kappaleessa käsitellään henkilöstöä, valmisruokaa ja luomu- sekä lähiruokaa. Keittiöhenkilökunta on töissä vain arkisin välipala-aikaan asti, joten päivällinen ja iltapala sekä viikonloppuisin ruokien lämmittäminen on päiväkotihenkilökunnan vastuulla.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus. Raision kaupunki käyttää ruokatuotannossaan Jamix- järjestelmää, jota pystyttiin käyttämään apuna ruokalistaa

tutkiessa. Jamix- ohjelmaan syötettiin vuoropäiväkodin ruokalistan jokainen raaka-aine tai ateria, yksitellen neljän viikon ajalta, ja ohjelma kokosi kaikki ravintoarvot yhteen jokaiselta aterialta ja päivältä. Opinnäytetyön päätavoitteena oli tutkia ja kehittää aamu- ja välipaloja sekä vertailla täyttyvätkö 2-5-vuotiaiden lasten ravitsemussuositukset päiväkodissa. Tämän vuoksi koko ruokalistaa tutkittiin. Jamix- ohjelmalla pystyttiin hallinnoimaan ja ohjaamaan ruokaohjeita ja ruokalistoja sekä saamaan ravintoarvolaskelmat ja -vertailut.

Tutkimuksen tulokset osoittautuivat juuri sellaisiksi, joita osattiin odottaa. Ruokalistasta löytyi paljon hyviä ominaisuuksia, mutta lisäksi havaittiin useita kehityskohteita. Johtopäätökset ruokalistasta tehtiin tulosten analysoinnin jälkeen ja kehitysehdotukset annettiin Leijapuiston päiväkodille.

## 2 LASTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

### 2.1 Lasten terveellinen ravitsemus

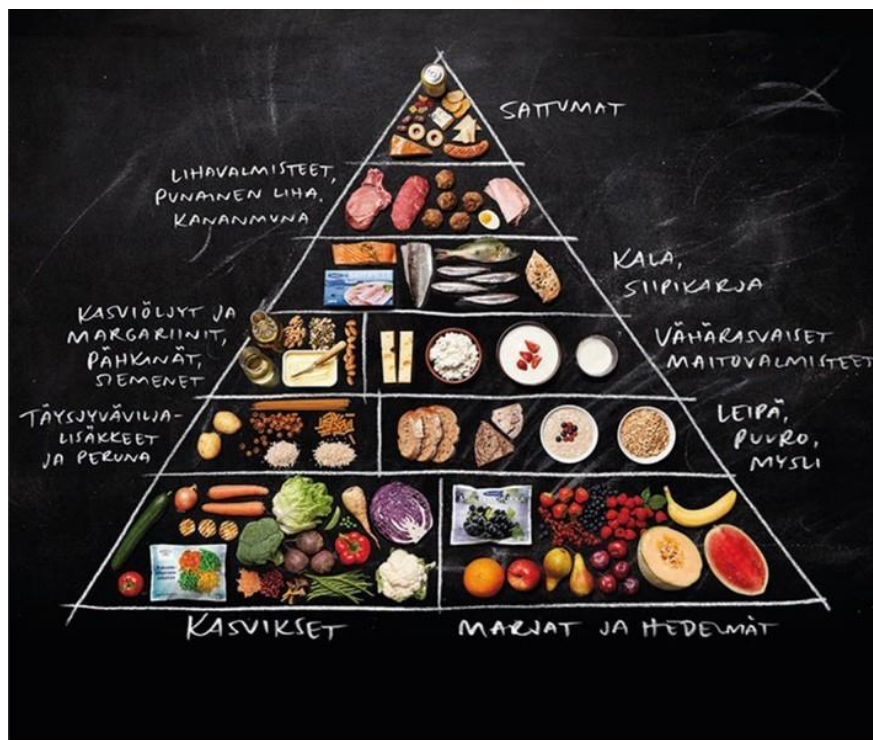
Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää terveyden myönteistä kehitystä. Ruokavalio on kokonaisuus eikä yksittäinen ruoka-aine paranna tai heikennä ruokavaliota. Ravitsemussuosituksissa kehoitetaan syömään marjoja, kasviksia ja hedelmiä runsaasti, koska ne sisältävät paljon suojaravintoaineita ja kuituja. Lapsille voi sanoa, että marjoja tulisi syödä oman käden kokoisia kourallisia kuusi kertaa päivässä. Täysjyväleipää tai puuroa tulisi nauttia päivittäin lähes jokaisella aterialla. Rasvoista suositaan kasviöljyjä, esimerkiksi leivänpäälle tulisi levittää pieni kerros levitettä ja salaattiin pieni määrä öljyä ja näin saadaan pehmeitä rasvoja. Kalaa tulee syödä kahdesti viikossa. Lisätyn suolan käyttöä tulee rajoittaa, sillä elimistö saa suolaa usein piilosuolana elintarvikkeista. Vähärasvaisia ja -sokerisia maitotuotteita tulee käyttää päivittäin ja lisäksi alle 20 % rasvaista juustoa on hyvä syödä muutama viipale päivässä. (Arffman&Hujala 2010,12-14)

Saantisuosituksissa on huomioitu yksilöt ja jokaisen yksilöllinen energian tarve. Ravintoaineille on määritelty tietty minimiraja, jota noudattamalla puutostiloja ei pitäisi syntyä. Elimistö usein varastoi ylimääräiset ravintoaineet ja käyttää niitä tarpeen mukaan. Vesiliukoiset vitamiinit riittävät viikoiksi, mutta rasvaliukoiset vitamiinit saattavat riittää jopa vuosiksi. Ravitsemussuositusten mukaan myös runsaan lihavalmisteiden, sokerin, suolan, tyydyttyneen rasvan syömisen sekä liian vähäisen kuitujen, vitamiinien ja hivenaineiden saannin on osoitettu selkeästi lisäävän sairastavuutta. Sokeristen juomien on huomattu lisäävän lihavuutta ja 2. tyypin diabetesta sekä huonontavan hammasterveyttä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8-9, 11–12.)



Kuva 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Lautasmallin (Kuva 1.) ja ruokakolmion (Kuva 2.) avulla on helpompi ymmärtää, mitä kaikkea ravitsemussuositukset pitävät sisällään. Lautasmalli näyttää aikuisen annoskoon, jota voidaan soveltaa lapsen. Ruokaruokakolmion jokaisesta osiosta tulee saada lautaselle sopivasti ruoka-aineita. Kolmiossa on erikokoisia osioita esimerkkinä, kuinka paljon kyseistä ruoka-ainetta tulee saada päivässä.



Kuva 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19).

Lapset tarvitsevat pääateriaalla kasviksia, perunaa, pastaa tai riisiä sekä lihaa tai kalaa ja hyviä rasvoja. Ateriaa voi täydentää maitotuotteilla ja marjoilla ja hedelmillä. Välipala voi myös olla marjoja, hedelmiä ja maitotuotteita, joten silloin pääateriaan ei välttämättä näitä tarvitse. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 21.)

Hiilihydraatteja lapsi tarvitsee liikkumiseen ja aivojen toimintaan, proteiinit auttavat kudosten kasvussa ja oikeanlaista rasvaa vitamiinien lähteeksi ja hermoston kehitykseen. (Arffman & Hujala 2010, 60.) On hyvä välttää näkyvää sokeria, piilosokeria, puhdistettuja valkoisia viljoja sekä liiallista tärkkelystä ja kokojyväviljojen käyttöä sekä erittäin sokeripitoisia hedelmiä, koska tämä rasittaa haimaa, joka tuottaa insuliinia liikaa ja liian usein. Jos insuliinia erittyy liikaa tämä aiheuttaa kroonista tulehdusta ja soluvaurioita. (Somppi 2011, 67,69–70, 72.)

Pienen lapsen energiantarve verrattuna aikuisen energiantarpeeseen on suhteessa isompi. Lapsi kasvaa ja kehittyy, liikkuu aktiivisesti ja hänen aineenvaihduntansa on vilkasta. Monipuolisesta ruoasta lapsi saa energiaa ja kaikki tarvitsemansa ravintoaineet lukuun ottamatta D-vitamiinia. (Arffman & Hujala 2010, 59.) Lasten ruokahalu ei ole joka päivä samanlainen ja lempiruokaa lapsi syö usein mielellään ja suuria määriä. Energiantarpeeseen ja ruokahaluun voivat vaikuttaa ulkoilu, unen määrä, kasvunopeus tai terveydentila ja saman ikäisten lasten erot voivat olla suuria. Säännölliset ruoka-ajat ovat kuitenkin tärkeitä, koska epäsäännölliset ruoka-ajat häiritsevät lapsen ruokahalua. Uusia ruokala-jeja on hyvä tuoda maisteltavaksi ja lapsi pystyy mieltymään erilaisiin ruokiin useiden maistelukertojen jälkeen. Ruokaa ei kuitenkaan tule tuputtaa, koska tämä häiritsee luontaista kylläisyyden tunnetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 20; Ojansivu ym. 2014, 22)

Erityisesti lapsille välipalojen hyvä laatu on tärkeää tasapainoisessa ruokavali-ossa. Lapsi reagoi nälkään ärtyneisyydellä ja liian suuri tai energiapitoinen väli-pala voi viedä tilaa pääaterialta. Monelle lapselle selkeä ja hyvä rytmi on syödä viisi tai kuusi kertaa päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapa-la). Aikuisilla on suuri rooli oikeanlaisen ravitsemuksen opettamisessa lapsille (Ojansivu et al. 2014, 22–23).

Voimme arvioida lapsen keskimääräisen energiatarpeen kaavalla:  $1000 \text{ kcal} + \text{ikä vuosissa} * 100 \text{ kcal}$ . Tämä kaava on suuntaa antava ja riittävän energian saannin huomaan seuraamalla lapsen oikeanlaista fyysistä kehitystä ja jaksamista. (Arffman & Hujala 2010, 47.)

### 2.1.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja lapset saavat pääsääntöisesti viljavalmistuksista, hedelmistä, kasviksista ja juureksista sekä maitotuotteista. Lapsille parhaat tuotteet ovat prosessoimattomat ja luonnolliset hiilihydraatit kuten esimerkiksi täysviljavalmistukset, marjat, hedelmät, kasvikset ja palkokasvit sellaisenaan. Lasten ravinnossa on usein liikaa valkoista sokeria ja leipää, makaronia ja kuorittua riisiä, makeita sokerisia juomia, leivonnaisia ja muroja. (Ruuti 2012, 35.)

Hiilihydraatin lähteenä täysjyvävilja on oikein hyvä. Täysjyväviljasta saadaan isoja määriä kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Jotkut viljat voivat aiheuttaa vatsavaivoja ja syy saattaa olla kuidussa tai viljan proteiinissa. Ravitsemussuosituksissa viljavalmistuksia suositellaan 6-9 annosta päivässä ja tällä tarkoitetaan täysjyväpastaa, riisiä, ohraa, kuitupitoista leipää ja puuroa. Ruokavalio voi olla myös monipuolinen ilman viljavalmistuksia, mutta säännöllisellä käytöllä on huomattu viljan edistävän terveyttä. (Rinta 2015, 68–69.) Ravintokuidut ovat hiilihydraatteja, jotka eivät hajoa ruoansulatuksessa. Ravintokuitua voivat muun muassa selluloosa, pektiini ja kasvikumit. Rungas kuidun saanti on suotuisaa lasten terveydelle. (Parkkinen & Serti 2008, 66, 70.)

Kasvien, marjojen ja hedelmien syöminen jää yleisesti alle ravitsemussuositusten ja suositukset ympäri maailmaa kehottavat lisäämään näitä ruokavalioon. Parasta on nauttia marjat, hedelmät ja kasvikset tuoreina, koska käsittely vähentää ravintoaineiden määrää. Hedelmien kautta saatava fruktoosi ei ole haitallista, mutta virvoitusjuomien tai muiden sokeroitujen tuotteiden kautta saatu ylimääräinen fruktoosi voi tuottaa kehoon ongelmia kuten ylipainoa ja hampaskariesta. (Rinta 2015, 66.)

Marjat sisältävät paljon antioksidantteja ja ehkäisevät erilaisia sairauksia. Kasvikset sisältävät vain vähän energiaa, joten niitä voidaan siis nauttia runsaasti. (Rinta 2015, 68.) Erilaiset hedelmät ja marjat maistuvat lapsille tuoreina ja hyviä välipaloja ovat hedelmäsalaatit, maustamaton jogurtti marjoilla, raejuustomarjasalaatit tai sokerittomat hedelmärahkat. Makeita hedelmiä voidaan käyttää ja yhdistellä happamienkin tuotteiden kanssa ja näin vähentää prosessoidun valkoisen sokerin tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 27, 31–32.) On lisäksi hyvä muistaa, että maitovalmisteet ovat myös hiilihydraatteja, koska niissä on suurimmaksi osaksi maitosokeria. (Rinta 2015, 69).

Lapset tarvitsevat hiilihydraatteja, jotta rasva-aineenvaihdunta toimisi oikein. Hiilihydraatit tuottavat energiaa ja ylimääräiset hiilihydraatit varastoituvat rasvana rasvakudokseen. (Ruuti 2012, 35.)

### 2.1.2 Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista ja lapsen tulee saada välttämättömät aminohapot (lysiini, metioniini, fenyyialaniini, treoniini, tryptofaani, leusiini, isoleusiini ja valiini) ravinnosta. Proteiinit toimivat kudosten rakennusaineena ja turvaavat solujen ja kudosten normaalin toiminnan. Proteiinit toimivat rakennusaineena myös hormoneille ja entsyymeille sekä kuljettavat ravintoaineita verenkierrosta. Ylimääräinen proteiini muuttuu rasvaksi. Proteiinin liiallisesta saannista ei ole lyhyellä aikavälillä haittaa, mutta aminohapporakenne sisältää typpiä ja aminohapon muuttuessa energiaksi, rakenteesta jää ylimääräiseksi typpiä. Typpi poistetaan munuaisten kautta ja runsas proteiinin saanti on rasitus munuaisille. Proteiini kuitenkin harvoin aiheuttaa terveydelle haittaa. (Rinta 2015, 82–83.)

Pienten lasten tulee saada ravinnon energiasta noin 10 % - 20 % proteiineja, noin 1g painokiloa kohden. Lapsilla proteiinin tarve on suurempi kuin aikuisella, koska kasvu lisää proteiinin tarvetta kehossa. (Parkkinen & Serti 2008, 86–87.)

Laadukkaita proteiineja ovat kananmuna, maito-, liha- ja kalatuotteet ja soiija. Lisäksi proteiineja saadaan palkokasveista, siemenistä, pähkinöistä ja viljaval-



misteista. Eläinkunnan tuotteet sisältävät enemmän hyviä aminohappoja ja proteiini imeytyy paremmin kuin kasvikunnan proteiinit. Lounasta tai päivällistä on hyvä täydentää lihalla, kalalla tai kananmunalla. Makkaran ja muun prosessoitun lihan käyttöä on syytä rajoittaa kovan rasvan, suolan ja nitriitin vuoksi. Makkara, pekoni ja leikkeleet lisäävät myös sydän- ja verisuonitautien riskiä. (Rinta 2015, 85.)

### 2.1.3 Rasvat

Monella lapsella on kehossaan vaje välttämättömistä rasvahapoista, koska liiallinen rasvattomien tuotteiden käyttö on lisääntynyt. Vääränlainen rasvahappotasapaino ja tulehdusta voimistavat rasvat ovat päässeet valloilleen, mikä aiheuttaa tulehdusreaktioita. Virallisissa suosituksissa rasva luokitellaan terveelliseksi, kun se on kasviöljyä, kookosöljyä lukuun ottamatta. Rasvojen säilyttäminen, kuumentaminen ja yleisesti rasvahappojen keskinäinen suhde ovat todella tärkeitä. Vääränlaisesti säilytetty tai kuumennettu kasviöljy voi olla myös epäterveellinen. (Saarnia 2011, 10–11.)

Kasviöljyt sisältävät pehmeää rasvaa, joten ne ovat usein hyviä rasvan lähteitä lasten ruokavaliossa. Leikki-ikäiselle lapselle riittää päivässä noin 20-30g näkyvää rasvaa. Pähkinät ja siemenet ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä, jos ne ovat suolaamattomia tai sokeroimattomia. 15g pähkinöitä päivässä on lapselle sopiva määrä, koska pähkinät sisältävät runsaasti energiaa rasvapitoisuutensa vuoksi ja osa lajikkeista saattaa sisältää haitta-aineita kuten raskasmetallin jäämiä. Cashew-pähkinät, saksanpähkinät ja auringonkukansiemenet sisältävät runsaasti tärkeää linolihappoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 14–15.) Useasti lapsilla on vajetta alfa-linoleenihaposta ja linolihaposta, joita tarvitaan sydämen, verisuonten, hermoston, aivojen, hormonitoiminnan, silmien ja ihon oikeaan toimintaan (Saarnia 2011, 25).

#### 2.1.4 Sokerit ja suola

Sokerin kulutus on kasvanut ja kasvaa edelleen. On tehty laajamittaisia tutkimuksia sokerin vaikutuksista ihmiskehoon ja hampaisiin sekä kariuksen syntyyn. Jo pieni määrä sokeria on haitallista hampaille. (Fernholm 2015, 13, 16.)

Ylipaino on jo kouluikäisten ongelma ja kaksi kymmenestä lapsesta voidaan sanoa olevan ylipainoisia (Fernholm 2015, 20). Liikakilot kuormittavat kehoa, verisuonet tukkiutuvat, lonkkaniveliä vaihdetaan ja alta keski-ikäiset vammautuvat pysyvästi. Viranomaiset eivät ole keksineet ratkaisua ongelmaan. Ruotsissa syödään margariinia, vähärasvaista maitoa ja ruokaa, mutta lapset ovat silti ylipainoisia. Vähärasvaisten ruokien käyttäminen on johtanut myös siihen, että nälkä tyydytetään sokerilla ja huonoilla hiilihydraateilla. Rasvalla on erilainen vaikutus kehoomme kuin samalla energiamäärällä sokeria. Liikalihavuus voi lapsilla johtaa myös muun muassa varhaiseen puberteettiin, masennukseen, akneen ja astmaan sekä voi aiheuttaa vatsakipuja, tulehduksia ja diabetesta. (Fernholm 2015, 20, 23, 25.)

Rasvatuotannon maksassa käynnistää fruktoosi ja tämä johtaa kehon rasvanpolton lopetukseen. Maksasolut eivät voi käsitellä kaikkea maksassa olevaa rasvaa vaan lähettävät rasvaa eri osiin kehoa ja triglyseridiksi kutsuttu rasva lähetetään verenkiertoon. Hiukkasiin kehittyy vähitellen ”huonoa” kolesterolia. Pienhiukkaset kiinnittyvät helpommin verisuonien seinämiin ja aiheuttavat hyvän kasvuympäristön kalkkeutumiselle. Maksan ja lihasten liika rasvoittuminen aiheuttaa heikentyneen kyvyn reagoida insuliiniin ja tämä johtaa verensokerin kohoamiseen ja 2 tyypin diabeteksen esiasteeseen. (Fernholm 2015, 35–37.)

Syömällä sokeria lapset tarvitsevat jatkuvasti enemmän ja enemmän makeaa ja tämä johtaa sokeririippuvuuteen. Aivot tottuvat suuriin annoksiin, joten elintarviketeollisuus tekee myös ruuasta makeaa. Ihminen huomaa todellisen sokerin makean maun vasta pidättäytymällä syömästä sokeria tai syömällä sokeria vain harvoin. (Fernholm 2015, 55.)

Lapset syövät usein mielellään sokeroidut jogurtit, ja siksi lapsille on helpompi tarjota sokerisia vaihtoehtoja. Lapsen makuhermot kuitenkin tottuvat uuteen makuun muutamassa kuukaudessa ja keho toimii ja voi paremmin ilman soke-ria. (Fernholm 2015, 62.)

Suola on välttämätön ravintoaine. Suola kuljettaa hermoimpulsseja ja auttaa lihasten oikeanlaisessa toiminnassa sekä auttaa myös kehon nestetasapainon ja osmoottisen paineen säätelyssä. Suolaa saadaan useimmiten eniten lihaval- misteista ja erilaisista leivistä sekä valmisruoista. (Finelli 2013.) Lasten tulee saada suolaa alle 3 grammaa päivässä, joka tulee luonnollisesti jo maidosta ja lihasta. Fysiologisesti lapsi ei siis tarvitse lisättyä suolaa ruokaan. (Sydänliitto 2012; Arffman&Hujala 2010, 62.)

Suomalaisten lasten verenpaine- tasot kohoavat kuitenkin jo leikki-ikäisenä. Sy- dän ja verisuonet alkavat kuormittua helposti liiallisesta suolan määrästä ja il- man puuttumista tilanteeseen elimet alkavat pikkuhiljaa vaurioitua. Verenpai- neen kohoaminen vaurioittaa munuaisia ja munuaisvaurio nostaa edelleen ve- renpaine- tasoa (Jula 2013, 1814.)

Suolan saantia voidaan vähentää valitsemalla elintarvikkeita, jotka ovat vähä- suolaisia ja käyttämällä ruoan valmistamisessa vähän suolaa. Ammattikeittiöis- sä tulee käyttää ruokaohjeita, jotta suolan määrä on tarkasti tiedossa. Ruoka on vähäsuolaista, jos siinä on 0,5 % suolaa. Markkinoilla on tarjolla vähäsuolaisia liemivalmisteita ja leipomoteollisuudessa on tarjolla vähäsuolaisia leipiä, jotka sisältävät korkeintaan 0,7 % suolaa. (Aro 2009, 120–121.)

Sydänliitto on laatinut oman taulukon vähäsuolaisista tuotteista. Suolaa saa olla leivissä ja valmisruuissa 0,7 %, näkkileivissä 1,2 %, aamiaismuroissa ja juus- toissa 1 %, leikkeleissä ja makkaroissa 1,5 %, täyslihaleikkeleissä 1,7 %, liha, kala- ja kasvisruoissa 0,9 %. (Sydänliitto 2012.)

Taulukko 1. Vähäsuolaisten tuotteiden luokitus (Sydänliitto 2012).

Elintarvike	suolaa enintään (%)
Leivät ja leivonnaiset	0,7
Näkkileivät ja korput	1,2
Aamiaismurot ja -hiutaleet	1,0
Leikkele- ja ruokamakkarat	1,5
Täyslihalleikkeleet	1,7
Juustot	1,0
Valmisruoat ja -kastikkeet	0,7
Liha-, kala- ja kasvisruokavalmisteet (esim. lihapullat)	0,9

## 2.2 Ravitsemuksen merkitys lasten terveydelle

Lapsuus on ruokatottumuksineen tärkeä vaihe ja opitut elämäntavat vakiintuvat jo varhain. Lapsuudessa koetut erilaiset ja miellyttävät maut sekä hyvä esimerkki muokkaavat ruokavaliota pitkälle tulevaisuuteen. (Ojansivu et al. 2014, 20.) Lapset tarvitsevat säännöllisen ateriarytmin ja pieniä aterioita useasti päivässä. Kun ruokaillaan säännöllisesti, nälkä ei kasva liian suureksi ja näin myös vältetään sokeristen välipalojen nauttiminen. Hampaat pysyvät terveempinä, ehkäistään ylipainoa ja mahdollisia kansansairauksia. Säännöllinen syöminen pitää myös verensokerin tasaisena, joten nälkä ei aiheuta väsymystä tai kiukuttelua. (Arffman&Hujala 2010, 60.)

Lapsille on hyvä opettaa pienestä pitäen oikeanlainen ja terveellinen tapa syödä. Ravitsemuksen merkitys on moniulotteinen, se ei ole ainoastaan fyysisen hyvinvoinnin lähde. Kaikki lapset ovat erilaisia ja jokaisella on yksilöllinen energian tarve. Lapsi tarvitsee energiaa kasvamiseen ja kehittymiseen. (Arffman&Hujala 2010, 47.)

Lapselle on hyvä opettaa tunnistamaan nälän ja kylläisyyden tunteet, koska silloin pystytään ehkäisemään liikalihavuutta. Lapselle on myös hyvä opettaa niin

kotona kuin päivähoitossa, että kaikkea ei aina syödä ja ruokaa ei ole jatkuvasti tarjolla. Kasviksia ja hedelmiä on tarjolla usein, mutta sokerisia jäätelöitä ja keksejä on tarjolla satunnaisesti. Tällä tavalla voidaan ehkäistä napostelua ja siitä aiheutuvia ongelmia ja lapsi oppii syömään säännöllisesti. (Ojansivu et al. 2014, 24.)

Taulukko 2. Terveysten edistäminen ruokavaliossa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 10).

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, marjat ja hedelmät	Vähäkuituinen täysjyväviljaan	Suola
Öljyt, pähkinät, siemenet ja mantelit	Voi öljyyn, rasvaiset maitotuotteet vähärasvaisempiin	Sokeri
Kala, herne, pavut, linssit, sienet ja soija	Punainen liha siipikarjaan, eläinproteiini osittain kasvisproteiiniin	Eläinrasvat
	Runsassuolaiset tuotteet vähäsuolaisiin tuotteisiin (leikkeleet, leipä ym.) Jodioimaton suola jodisuolaksi	Punainen liha ja makkarat

Terveysten edistävässä ruokavaliossa on kasvikunnan tuotteita ja kalaa, kasviöljyjä sekä muita hyviä öljyjä kuten pähkinöitä ja siemeniä, vähärasvaisia maitotuotteita, kohtuudella siipikarjaa ja punaista lihaa. Tämän kaltaisessa ruokavaliossa on hyvänlaatuisia hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja sekä riittävästi vitamiineja ja kuitua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 9.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut taulukon terveyttä edistävästä ruokavaliosta (Taulukko 2.). Terveyttä edistävät tuotteet ovat muun muassa kasvikset, marjat, hedelmät, öljyt, pähkinät, siemenet, kala, pavut ja sienet. Väähäkuituinen tuote pitää vaihtaa täysjyväviljaan, voi öljyyn, rasvaiset maitotuotteet vähärasvaisiin maitotuotteisiin, punainen liha siipikarjaan ja runsassuolaiset tuotteet vähäsuolaisiin tuotteisiin. Suolaa, sokeria, eläinrasvoja, punaista lihaa ja makkaroita tulee vähentää ruokavaliosta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 10).

Lasten ruokavalio on muuttunut viimeisien kymmenien vuosien aikana, koska aikaisemmin Suomessa syötiin marinoimatonta lihaa ja kalaa, runsaasti marjoja, juureksia, ruisleipää, maitotuotteita ja voita. Nykypäivänä ruokavalioon kuuluu prosessoidut valmisruoat, marinoidut lihat ja keinotekoiset kevyttuotteet. (Saarnia 2011, 12.) Nykyään ei enää ajatella, minkälainen vaikutus ruoalla hyvinvointiimme. Viikkokausia säilyvät valmisruoat ovat täynnä lisäaineita, keinotekoisia aromeita, joissa rasvahapot ja suojaravintoaineet ovat muuttuneet. (Saarnia 2011, 14–15.)

Suosituksia neuvovat käyttämään margariinia tai kevyttä salaatikastiketta, jotta välttämättömiä rasvahappoja saataisiin riittävästi. Kuitenkin liian kevyestä tuotteesta lapset eivät saa välttämättömiä rasvahappoja vaan suurimmaksi osaksi vettä sekä säilöntä- ja lisäaineita. (Saarnia 2011, 17.)

Pienille lapsille annetaan elintarvikkeita, jotka usein sisältävät paljon sokeria. Lapset kärsivät väsymyksestä ja sairastavat. Valmisruokiin laitetaan aivojen toimintaa häiritseviä aineita esimerkiksi natriumglutamaattia ja aspartaamia. Lisäaineena natriumglutamaatti aiheuttaa muun muassa allergioita ja astmaa sekä muita oireita voivat olla lihaskivut, suolistongelmat ja päänsärky. (Sompipi 2011, 85.) Runsas sokerin syöminen huonontaa ruokavaliota ja sokerin saantisuosituksia ylittävät jo 2-vuotiailla. Runsaan sokerin syönti on huomattu olevan yhteydessä lasten pituuskasvuun. (Ojansivu et al. 2014, 21.) Ruokavaliosta on syytä huomioida kaikki ravintotekijät ja elämäntavat. Yksinään yksi ruoka-aine lisää tai vähentää riskiä sairastua. (Saarnia 2011, 30.)

Tutkimukset viittaavat vahvasti, että varhaislapsuuden ravitsemuksella on merkitystä ja ruokavaliolla voidaan jopa estää yleisimpiä kroonisia sairauksia. Pienten lasten lihavuus on tulevaisuudessa lisääntymässä, mikä on kansanterveydellinen uhka. Suomalaisten lasten terveydentila on luokiteltu hyväksi, mutta myös diabetes ja allergiat ovat lisääntymässä. Elämäntavat muokkautuvat jo hyvin aikaisin, vaikka korkea verenpaine, osteoporoosi, erilaiset syövät sekä muut suomalaiset kansantaudit todetaan vasta myöhemmin aikuisiällä. (Kyttälä 2008, 11; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 18.)

Lihavuus heikentää elämänlaatua ja altistaa riskiä metaboliseen oireyhtymään, insuliiniresistenssiin, rasvamaksaan ja diabetekseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 54). Sairastuminen tyypin 1. tyypin diabetekseen on jatkuvasti kasvussa lasten keskuudessa. Erittäin nopea 1. tyypin diabeteksen sairastuvuuden lisääntyminen ei selity ainoastaan geeniperimällä, vaan jokin asia ympäristössä laukaisee sairauden. 2. tyypin diabetes on myös kasvussa ja tähän on löydetty selvä syy-seuraus-suhde, joka on ylipaino ja vääränlaiset elämäntavat. (Lammi et al. 2009, 64.)

2. tyypin diabetes on ollut lapsilla harvinaista. 2. tyypin diabetes ei ole enää vain aikuisten sairaus ja Suomessakin on lapsilla todettu heikentynyttä glukoosinsietoa ja 2. tyypin diabetesta. (Saha et al. 2003, 1419–1423.) Vuonna 2013 Suomessa 88 lapsella oli todettu 2. tyypin diabetes (Ilanne-Parikka et al. 2015, 11).

Ruokavalion ja liikunnan avulla voidaan ehkäistä diabeteksen riskiä jopa 60 %. Ruokavalion laadulla on merkitystä. Aikaisemmin neuvottiin vähentämään rasvan kokonaismäärää ja tyydyttyneitä rasvahappoja. Uudet tutkimukset kuitenkin osoittavat, että tyydyttyneitä rasvahappoja tarvitaan ja omega-6-rasvahapot vähentävät diabeteksen riskiä. Kotimaisin raaka-ainein voidaan noudattaa terveellistä ruokavaliota syömällä maitoa, kanaa ja riistaa, silliä, lohta, omenaa, luumua, mustikkaa, puolukkaa, kaalia ja ruista sekä kauraa. (Ravitsemuskatsaus 2012, 8-9.)

## 3 RESURSSIEN VAIKUTUS VUOROPÄIVÄKODIN RUOKALISTAAN

### 3.1 Henkilökunnan resurssit

Henkilökunnan resurssien puute vaikuttaa osittain päiväkodissa tarjoitavan ruoan laatuun ja valmisruokien suureen käyttömäärään. Leijapuiston päiväkodin henkilökunta aloittaa aamulla työt tekemällä aamupalaa. Päiväkodin lämmin lounas valmistetaan ja tuodaan toisesta ulkopuolisesta keittiöstä, joten lounasaikaan päiväkodin keittiöhenkilökunta vastaanottaa ja jakaa ruoan jokaiselle lapsiryhmälle. Keittiöhenkilökunta ehdii vielä laittamaan iltapäivällä välipalan esille ennen kuin työpäivä päättyy. Päivällinen ja iltapala lämmitetään ja tarjoillaan päiväkotihenkilökunnan toimesta. Viikonloppuisin keittiöhenkilökuntaa ei ole myöskään paikalla, joten päiväkotihenkilökunta lämmittää valmiiksi tehtyä ruokaa tai eineksiä lapsille.

Henkilöstöresurssit ja aineeton pääoma ovat molemmat tuotannontekijöitä. Toimintakapasiteetti ja tuottavuus ovat yhteydessä toisiinsa, koska toimintakapasiteettia lisäämällä tuottavuus nousee. Tuottavuutta valitettavasti yritetään parantaa henkilöstöresursseja vähentämällä, jolloin leikataan juuri toimintakapasiteettia tai lisätään muuttuvia kuluja. (Kesti 2014,12–13.)

Keittiöhenkilökunnasta aiheutuvat näkyvät kustannukset päiväkodille voivat olla palkat tai muut kustannukset, henkilöstöeduista aiheutuvat kustannukset tai henkilöstötoimen johtamisesta aiheutuvat kulut. Keittiöhenkilökunnan täytyy saada annettuja tuloksia työajalla niin paljon, että organisaatio pystyy maksamaan myös muita kuluja. (Raudasoja & Johansson 2009, 80, 86.) Tilastokeskuksen mukaan valtion palvelutyöntekijöille maksetaan keskimäärin 2471€ kuukaudessa (Tilastokeskus 2015). Kunta-alan palkka suurkeittiössä on keskimäärin 2286€ kuukaudessa, joka on noin 200€ vähemmän kuin valtion työntekijöillä (Kuntatyönantajat 2014).



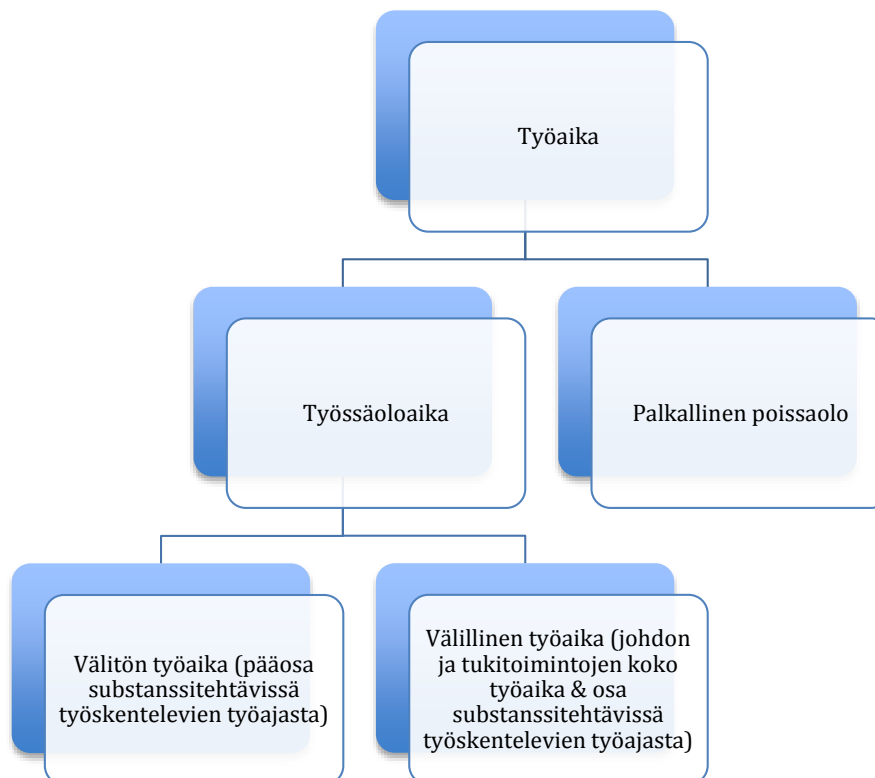
Esimies saa budjetin, jonka rajoissa hänen tulee johtaa toimintaa ja raporttien avulla nähdään tuotot ja kustannukset. (Raudasoja & Johansson 2009, 99–100.) Henkilökunnan palkat ovat yleensä suurin menoerä yritykselle. Työntekijöiden paremmalla tuottavuudella voidaan kuitenkin yrittää vähentää kustannuksia. Työntekijöiden tuottavuuteen vaikuttaa motivaatio, kyvykkyys tehdä työtä ja työympäristö ja työssä käytettävät asianmukaiset laitteet ja välineet. Tuottavuus voi olla etukäteen määritelty: esimerkiksi tuotto tullaan saavuttamaan, kun etukäteen määritellään haluttu tulos (kustannukset) tai tuottavuus voi kasvaa, kun lisätään prosessiin työntekijöitä tai fyysistä pääomaa. Aina ei ole välttämättä hyvä vähentää henkilökuntaa haluttaessa parempaa tulosta vaan voidaan tehdä työntekijöistä entistä tuottavampia. Haluttaessa maksimoida tuottavuus ja hillitä kuluja, yrityksen täytyy osata johtaa työntekijöitä oikein. (Snell et al. 2014, 16, 32.)

Työelämän laadun parantamista voidaan tukea ymmärtäen prosesseja, esimiestoimintaa ja yleistä toimintakulttuuria. Työelämän laadun parannusta voidaan lisätä, kun annetaan henkilökunnalle vaikutusmahdollisuuksia työssään. Parannuksia täytyy toteuttaa määrätietoisesti, jotta saadaan muutosta tuottavuudessa ja työhyvinvoinnissa. Tehokas työaika lisää toimintakapasiteettia lisäämättä henkilöstökuluja ja näin ollen tuottavuus paranee. Tuotannon tekijänä tulee ottaa huomioon tehty työaika ja aineeton henkilöstöpääoma. (Kesti 2014, 17.)

Henkilöstötuottavuutta voidaan seurata erilaisilla mittareilla. Mittarit kertovat henkilöstövoimavarojen vaikutuksista talouteen. Johdon on hyvä tietää liikevaihto ja henkilöstökulujen osuus kokoaikaista työntekijää kohti. Tehdyn työn tuottavuutta voidaan myös mitata, kun liikevaihdosta otetaan muut kulut paitsi henkilöstökulut ja jaetaan henkilöstömäärällä. Henkilöstötuottavuuden johtamista voidaan mitata jakamalla myyntikate henkilöstökuluilla. (Kesti 2014, 18–19.)

Mittareita on useita ja näiden mittareiden lisäksi tarvitaan indeksi, jolla nähdään, miten tehokkaasti henkilöstökulut hyödynnetään teholliseen työn tekemiseen. Työaika ja aineeton henkilöstöpääoma tulee huomioida analysoidessa henkilöstötuottavuutta. (Kesti 2014, 23.)

Esimiehen tulee olla tietoinen käytetäänkö työaika tehokkaasti. Työaika jakautuu työssäoloaikaan ja palkalliseen poissaoloon. Työssäoloaika voidaan vielä jakaa välittömään ja välilliseen työaikaan. (Raudasoja & Johansson 2009, 101.)



Kuvio 1. Työajan jakautuminen (Raudasoja & Johansson 2009, 101).

Johtamisessa on hyvä myös ymmärtää, että organisaatiossa jatkuvasti työelämän laatu heikkenee ja parantuu samaan aikaan, mutta eri näkökulmasta. Rakenteelliset muutokset aiheuttavat kehittämistarpeita, mutta henkilöstön kehittäminen vähentää kehittämistarpeita ja parantaa laatua työelämässä. Työntekijöistä välittävä johtaminen tuo menestystä, koska henkilöstö on innovatiivisempaa ja sitoutuneempaa. (Kesti 2014, 29, 35.)

Leijapuiston päiväkodissa keittiöhenkilökunnan tuottavuus ja henkilöstön määrä vaikuttavat ruoan laatuun. Päiväkodin keittiöhenkilökunta ei ehdi valmistamaan ruokaa alusta alkaen eikä keittiöhenkilökuntaa ole paikalla illalla eikä viikonloppuisin. Ruoan laadun parantaminen edellyttää keittiöhenkilökunnan tuottavampaa työntekoa ja mahdollisuutta vaikuttaa enemmän päivällisen, iltapalan sekä

viikonlopun ruokien tekoon. Kiinnittämällä enemmän huomiota tehokkaaseen työaikaan voidaan parantaa työn yleistä tuottavuutta ja säästää kustannuksissa. Esimiehen parempi prosessien ymmärtäminen ja mittareiden sekä indeksien seuraaminen auttaa kehittämään henkilöstöä ja tekemään heistä sitoutuneempia.

## 3.2 Valmisruoka verrattuna luomu- ja lähiruokaan

### 3.2.1 Valmisruoka

Valmisruoat koostuvat kahdesta tai useammasta eri perusaineesta kuten esimerkiksi kalasta, lihasta, pastasta tai kasviksista. Tuote tarvitsee vain lämmityksen ollakseen valmis syötäväksi. Valmisruoat säilyvät noin kaksi viikkoa ja ne ovat pakattuja suojakaasuun tai tyhjiöpakkaukseen. (Tilastokeskus 2008.) Valmisruoan synonyymejä ovat puolivalmiste ja eines. Puolivalmista ruoka on, kun se kypsennetään ja lisätään nestettä. Einekset ovat teollisesti tehtyjä valmisruokia tai puolivalmisteita. (Kupiainen & Järvinen 2009, 8). Eineksiä on todella paljon tarjolla ja niitä voivat olla esimerkiksi pakastepizzat, makaronilaatikko, hernekeitto, lihapyörykät, valmiskeitot ja -puurot. (Tilastokeskus 2008.)

Leijapuiston päiväkodin ruokalistassa on runsaasti eineksiä ja erityisesti juuri iltapäivällä ja viikonloppuisin. Päiväkotikäyttö käyttää valmisruokia tai puolivalmisteita kuten pizzaa, pyttipannua ja makkaraa, jotka sisältävät runsaasti suolaa, rasvaa ja energiaa. Osa käytetyistä valmisruoista eivät täytä ravitsemussuosituksia. (Liite 2.) Valmisruokien kohdalla tulee kiinnittää huomiota energian ja suolan määrään sekä rasvan laatuun ja määrään. Valmisruoista voidaan koota hyvä ateria lisäämällä salaattia ja kasviksia, vähäsuolaista leipää, kasvisrasvavevitettä ja vähärasvaista maitoa. (Sydänmerkki 2014.)

Viljavalmisteita, rasvoja, liharuokia ja maitovalmisteita käytetään lähes päivittäin sekä kasviksia ja marjoja käytetään myös paljon. Kasvien käyttö on yleisempää joukkoruokailussa. Tyydyttyneen rasvan ja suolan käyttö on kuitenkin lisääntynyt, koska elintarvikkeet ja ruoat ovat entistä rasvaisempia. Huomiota

tulee kiinnittää viljavalmisteen rasvaan, maitovalmisteisiin ja rasvaseoksiin. (Helldan et al. 2013, 30-33, 122-126.)

Tehotuotetut elintarvikkeet sisältävät valitettavasti usein torjunta-aineita ja kemiallista lannoitetta. Raaka-aineista poistuu ravinteita kuumennusprosessin ja kemiallisen muokkauksen yhteydessä. Prosessoinnilla pidennetään tuotteen säilyvyyttä, mutta samalla entsyymit ja tärkeät ravinteet poistuvat tuotteesta. Suurella osalla valmisruokia käytetään myös natriumglutamaattia, jotta ruoasta saataisiin paremman makuista. (Saastamoinen 2012, 42–43.) Jotkut lisäaineista ovat hyödyllisiä kuten pilaantumiselä ja ruokamyrkytyksiltä suojaavat aineet, mutta suurin osa turhia. Usein lisäaineilla pyritään palauttamaan jotakin mikä on hävinnyt prosessin aikana. (Saarnia 2011, 28.)

Lisäaineiden määrää pystytään vähentämään käyttämällä luontaisia ja tuoreita peruselintarvikkeita. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan (Taulukko 3.) tuotteet, jotka sisältävät vain vähän tai ei lainkaan lisäaineita ovat muun muassa liha, marjat, hedelmät, kananmunat ja maito sekä leipä, kaakaojuoma ja leikkeleet. Runsaasti lisäaineita sisältävät tuotteet ovat makkarat, nakit, jogurtit, vanukkaat, täytekeksit ja mehujäät sekä karkit ja sipsit. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 23.)

Taulukko 3. Lisäaineiden määrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 23).

Ei lainkaan lisäaineita	Vähän lisäaineita	Runsaasti lisäaineita
Liha ja kala	Lihaleikkele	Makkarat ja nakit
Maito	Kaakaojuoma	Jogurtit ja vanukkaat
Täysjyväpuurohiutaleet	Leipä	Täytekeksi
Marjat ja hedelmät	Mehu	Mehujää
Pähkinät	Suklaa	Karkit ja sipsit

Leijapuiston päiväkodissa valmisruokien valintaan vaikuttavat muun muassa hinta ja muut kustannukset. Julkisissa hankinnoissa tuotteita ei enää osteta tarjouskilpailun kautta yhdeltä toimittajalta vaan julkisyhteisöt hankkivat tuotteet sopimuskumppaneilta, joita on useampi yksityinen tai julkisoikeudellinen toimija. Uudessa hankintalaissa ehdotetaan, että tarjousten valintaperusteena tulee olla kokonaistaloudellinen edullisuus. Kokonaistaloudellisen edullisuuden perusteena tulee olla kustannuksiltaan edullisin, halvin hinta tai paras hinta-laatusuhde. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015, 26, 54.) Tarjousten avulla pystytään vaikuttamaan valmisruokien valintaan ja parantamaan hinta-laatusuhdetta.

### 3.2.2 Lähi- ja luomuruoka

Luomu on luonnonmukainen tuotanto menetelmä, jossa otetaan mukaan terveys, ekologisuus, huolenpito ja oikeudenmukaisuus. Luomumenetelmällä tuotetuissa elintarvikkeissa vältetään keinotekoisia aineita ja geenimuuntelua. (Portaat luomuun 2015.) Lähiruoalla tarkoitetaan Suomessa tuotettua ruokaa, jonka tuottaja ja valmistaja tiedetään. Lähiruoka on turvallista ja tuoretta sekä ruoan laatu on korkea. (MTK 2013.) Luomu- ja lähiruoan erot ovat luomutuotannon tarkka lainsäädännöllinen valvonta ja määrittely. Hiilijalanjälki voi olla ulkomalaisissa luomutuotteissa lähiruokatoimintaa suurempi. Luomu- ja lähiruokaa pidetään kuitenkin hyvin myönteisenä käsitteenä. (Paananen & Forsman-Hugg 2005, 16.)

Luomun käyttö on lisääntynyt julkisella sektorilla ja esimerkiksi Tanskassa 80 % ammattikeittiöistä käyttää luomua. Suomessa luomua käytetään eniten päiväkodeissa ja suosituimmat luomu raaka-aineet ovat erilaiset kasvikset sekä vilja ja maitotuotteet. Julkisen sektorin ammattikeittiöissä ei haluta käyttää tuontituotteita, joten kotimaisten tuotteiden valikoimaa pitäisi saada kasvatettua. Luomutuotteiden käyttöä lisää tieto niiden lisääaineettomuudesta. Luomuruoasta saadaan enemmän antioksidantteja ja hedelmät, marjat ja kasvikset ovat ravinnerikkaampia. Luomuruoassa on myös vähemmän raskasmetalleja ja nitraattia. (Portaat luomuun 2015.) Luomutuotteet ovat lisääaineettomia tai sisältävät erit-

täin paljon vähemmän lisäaineita kuin tavallisesti tuotetut tuotteet (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 23).

Lähirookaa arvostetaan. Lähirookaa pidetään tuoreena, hyvän laatuiseana sekä turvallisena. Lähirooka koetaan lisäaineettomana ja edistävän kestäväää kehitystä, koska kuljetusmatkat ovat lyhyet. Lähirooka on yhteydessä myös tuottajalta kuluttajalle ja käyttäjälle. (Paananen & Forsman-Hugg 2005, 15.)



Kuvio 2. Lähirooan kuusi positiivista aspektia (Paananen & Forsman-Hugg 2005, 15).

Luomu- ja lähirooka tuovat lisäarvoa ateriapalveluissa esimerkiksi ruoka on ravitsemuksellisesti terveellistä ja turvallista, ruokatuotannon ja suurkeittiötyön arvostus nousee, pidetään yllä keittiöhenkilökunnan osaamista ja yhteistyö yrittäjien välillä kasvaa. Aluetaloudessa työllisyys paranee, tuotanto ja kilpailu yritysten välillä säilyvät, voidaan luoda uusia tuotantovaihtoehtoja ja maaseutu elävöityy. (Paananen & Forsman-Hugg 2005, 21.)

Luomutuotteiden käyttöä ammattikeittiöissä haittaa tuotteiden pienet pakkaus-  
koot, valikoimien rajallisuus, hinta-laatusuhde, saatavuus, määrärahojen niuk-  
kuus ja alhainen jalostusaste. Portaat luomuun- ohjelma sekä Pro Luomu ry  
ovat tehneet yhdessä tutkimuksen luomutuotteiden käytön hinnasta. Hintaver-  
tailun pohjana oli Suomen ruokapalvelun ruokalista, jonka avulla vertailtiin ”ta-  
vallisten” tuotteiden ja luomutuotteiden hintaeroa ruokalistassa. Lopputuloksena  
hintavertailu osoitti hyvin pienen vain 0.02€ eron tuotteiden välille. (Portaat luo-  
muun 2015.) Luomuvihannesten hinnat vaihtelevat paljon pakkauskoon, myyn-  
tierän suuruuden, vuodenajan, alkuperän ja lajikkeen mukaan. Luomun ja ta-  
vanomaisen tuotteen hintaero on keskiarvoltaan 30 %, vihanneksissa hintaero  
on isompi. Tila voi myydä tuotteensa suoraan ostajalle, jolloin myyntihinta on  
lähellä kauppojen myyntihintoja. (Luomuliitto 2013.)

## 4 TUTKIMUS LASTEN RAVITSEMUKSESTA JAMIX-JÄRJESTELMÄN AVULLA

### 4.1 Kvantitatiivinen tutkimus Jamix-järjestelmän avulla

Kvantitatiivista tutkimusta voidaan kutsua myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Tutkimuksen avulla selvitetään prosenttiosuuksiin ja lukumääriin perustuvia kysymyksiä. Aineistoa kerätään tutkimuslomakkeista tai -taulukoista, joissa on valmiita vastausvaihtoehtoja. Tutkimusaineistot voivat olla myös tilastoja, tietokantoja tai aineistoa voidaan kerätä itse. Asioita yleensä kuvataan numeroiden avulla. Nykytilanne saadaan selvitettyä, mutta asioihin johtaneita todellisia syitä ei pystytä määrittelemään kvantitatiivisen tutkimuksen avulla. (Heikkilä 2004, 16–18.)

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusta. Tutkimuksessa tulkittiin Raision kaupungin päiväkodin ruokalistan ravintoarvoja ja energiapitoisuuksia. Kvantitatiivista tutkimusta käyttämällä voitiin laskea proteiinin, rasvan, hiilihydraattien ja vitamiinien sekä kivennäisaineiden määrän ruokalistoissa ja selvittää, noudattaako Raision kaupunki leikki-ikäisten lasten ravitsemussuosituksia.

Tutkimus tehtiin Jamix-järjestelmän avulla. Raision kaupunki käyttää Jamixin ruokatuotanto-ohjelmaa apunaan hallinnoimaan keittiöitään. Jamix Oy on 1990-luvulla perustettu suomalainen yritys, joka kehittää ja tuottaa ammattiohjelmaa ammattikeittiöiden ja henkilöstöravintoloiden käyttöön. Järjestelmällä pystytään tekemään ja jakamaan ruokaohjeita ja ruokalistoja sekä hallinnoimaan varastoa. Ateriatilaukset ja toimitukset hoituvat ohjelman avulla. Järjestelmässä on kolme osiota, jotka toimivat yhdessä ja ohjelmat ovat muiden järjestelmien kanssa yhteydessä. (Jamix 2015.)

Ruokatuotanto-ohjelma antaa keskeisiä laskelmia. Keittiöön suunnitellun ohjelman avulla voidaan parantaa tehokkuutta, säästää raaka-aineita ja kustannuksia. Järjestelmän avulla saadaan ravintoarvolaskelmia ja -vertailuita, annoskojojen tiedot ja kustannus- sekä katelaskelmat ja ajan tasalla olevat hinnat. Ja-



mix-järjestelmällä voidaan tehdä myös ostotilauksia, etikettitulostuksia ja sähköisesti päivittää tuotetietoja. (Jamix 2015.)

Ruoka-osiossa pystytään tekemään ruokaohjeet, annoskortit, ateriat ja suunnittelemaan erilaisia ruokalistoja. Varasto-osiossa pystytään hallinnoimaan varastoa tehokkaasti ja saamaan muun muassa varastosaldot ja hävikin määrän. Inventaario ja tilaukset voidaan myös hoitaa sähköisesti. Varasto-osiossa hallitaan laskutusta ja tehdään lähetyslistoja. Ateriatilaus-osiolla voidaan hallita tuotantoketjua tarkasti ja tehokkaasti koko prosessin ajalta. Osiolla pystytään tuottamaan työlistat, hallitsemaan monimutkaista toimituslogistiikkaa huomioiden ruoan lämpötilat, laskemaan ja muodostamaan reittilista ja pakkausaikataulun sekä tulostamaan pakkauslistoja ja asiakaskohtaisia etikettejä. (Jamix 2015.)

Ruokatuotanto-ohjelma on yhteydessä myös omavalvontajärjestelmään. Järjestelmä sopii kaikenlaiseen tiedonkeruuseen ja valvontaan, missä kerätään ja tallennetaan mittaustietoja sekä tarkastellaan ja tulostetaan mittausraportteja. (Jamix 2015 & Eskimo 2015.)

Jamixista löytyy Raison kaupungin tekemiä omia ruokaohjeita ja ruokalistojakin jonkin verran. Henkilöstöressurssien puutteen vuoksi eri ohjelmia ei kuitenkaan käytetä riittävästi ja järjestelmästä saatava hyöty jää vajaaksi. Ohjelma on hyvin tehokas ja helppokäyttöinen, mutta alkuun pääseminen vie aikaa, koska perustietojen syöttäminen on työlästä.

#### 4.2 Tutkimusprosessi lasten ravitsemuksesta

Opinnäytetyön tutkimusaineistoa kerättiin Jamix-ohjelmaa apuna käyttäen ja hyödyntäen. Ohjelman avulla haluttiin saada ravintoarvolaskelmat ja -vertailut, joiden avulla pystytään analysoimaan lasten ravitsemusta Leijapuiston päiväkodissa. Jamix-ohjelmassa oli valmiiksi suurin osa Raison kaupungin omia ruokaohjeita, mutta Leijapuiston vuoropäiväkodin ruokalista piti syöttää ohjelmaan alusta alkaen. Tutkimukseen otettiin mukaan neljän viikon ruokalistat, joten kaikki ateriat ja raaka-aineet syötettiin yksityiskohtaisesti Jamix-ohjelmaan kuu-

kauden ajalta. Ohjelmaa käyttäessä tarvitaan tarkkaavaisuutta ja erityistä huolellisuutta, koska jokaiselle ruoka-aineelle ja aterialle tuli syöttää lapsille tarkoitettu sopiva grammamäärä, jotta saatiin kaikki tarpeellinen tieto näkyville ravintoarvolaskelmiin ja -vertailuihin. Puutteet ruokalistassa tekisivät automaattisesti tulokset virheellisiksi.

Tutkimus alkoi ruokalistaa tutkimalla kokonaisuudessaan. Tutkiessa listaa ja saatuja tuloksia ensimmäisiä kertoja, huomattiin ruokalistassa virheellisyyttä, joten virheet piti korjata ennen uutta analysointia. Raisiossa tutkimuksen toimeksiantaja varmisti, että tutkimustulokseni ovat menossa oikeaan suuntaan. Ruokalistaa ja ohjeita tarkennettiin entisestään, jotta tuloksista saatiin paremmat ja luotettavimmat.

Ohjelman avulla sain suoraan ruokalistan ravintoarvot: energia, suola, rasva, hiilihydraatti, proteiini, ravintokuitu, kalsium, c-vitamiini ja rauta, joten tuloksia oli helppo tarkastella. Ohjelman avulla tein myös vertailutulokset päiväkotikäisten tyttöjen ja poikien ravitsemussuosituksista ja ravitsemukseen liittyvät tiedot sekä keskiarvot kaikilta päiviltä ja aterioilta yhteensä.

Taulukkojen avulla tutkin tuloksia. Tutkin tarkasti jokaisen taulukossa olevan raaka-aineen ja aterian: energian, hiilihydraattien, proteiinin, rasvojen, sokerin ja suolan saannin. Tutkimuksessa tutkin myös täytyvätkö vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. Tuloksista havaittiin, että ruokalistassa on jonkin verran puutteita ja näin ollen ravitsemussuosituksia eivät täyty.

Ruokalistalla olevien ruokien ravintoarvojen tutkimisen jälkeen vertailin tuloksia ravitsemussuosituksiin ja keräsin ruokalistasta ruokia, jotka tarvitsevat muutosta tai parannusta. Rajasin aineistoa, että pystyin keskittymään vain puutteellisiin osiin ruokalistassa. Rajauksen jälkeen keskityin tutkimaan suolan, sokerin ja rasvojen oikeanlaista saantia. Lähteenä käytin teoriapohjaa ja aikaisempia tutkimuksia ravinnosta ja ravitsemussuosituksista. Lopuksi kokosin tulokset yhteen ja tein kehitysehdotuksia Raision kaupungille.

## 5 TULOSTEN ANALYSOINTI JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

### 5.1 Ruokalistan ravintoarvojen analysointi

Päiväkoti-ikäisten tyttöjen ja poikien energiatarve on keskimäärin 1266 kcal päivässä ja Leijapuiston vuoropäiväkodissa energiatarve täyttyy hyvin. Lapset saavat energiaa hieman yli saantisuosituksen. (Liite 3 & 4.)

Tutkimuksessa selvisi, että elimistölle tärkeitä rasvoja lapset eivät saaneet tarpeeksi vaan määrä jäi vajaaksi. Erityisesti monoeenit, monitydyttymättömät rasvahapot ja linolihappo jäivät vajaaksi suosituksista. (Liite 3 & 4.) Tutkittaessa rasvojen määrää ja laatua huomattiin, että tyydyttyneitä rasvoja saatiin eniten erilaisista marjarahkoista, broileri-nuudelivuoasta, pyttipannusta ja jäätelöstä. (Liite 2.)

Tutkimuksessa tutkittiin proteiinin saantia. Ruokalistassa on lapsille sopivassa määrin proteiinipitoista ruokaa. Proteiinia lapsien tulee saada päivässä 20 E % ruuasta ja tehdyn tutkimuksen mukaan päiväkodissa lapset saavat proteiinia 20 E %. Hyviä proteiinin lähteitä päiväkodin ruokalistassa oli useita, mutta parhaimmat lähteet olivat kalastajanpyörykät, pippuripossukastike, merimiespihvi, makaronilaatikko, uunikalat, ja lihamureke. (Liite 2, 3 & 4.) Proteiinit toimivat kudosten rakennusaineena, turvaavat solujen ja kudosten normaalin toiminnan. (Rinta 2015, 82–83.)

Hiilihydraattia lasten tulee saada 60 % ruokavaliosta. Tutkimuksessa havaittiin, että päiväkodissa hiilihydraatteja saatiin 52 E %. Hiilihydraattien laatuun tulee kiinnittää huomiota. Tutkimustulosten mukaan hiilihydraatteja tulee myös puhtaasta sokerista. Valkoista prosessoitua sokeria on eniten aamupalalla, välipalalla tai iltapalalla. Sokeria lasten tulee saada enintään 10 E % ruokavaliosta, mutta päiväkodissa lapset saavat 21 E % sokeria. Aamupalalla puuroon lisätään sokeria, vaaleassa leivässä, vispipuurossa, marjapuurossa, kiisseleissä ja rahkoissa sekä kaakaossa, jogurteissa, viileissä, suklaavanukkaissa, hillossa ja

ohukaisissa on runsaasti sokeria. (Liite 2, 3 & 4.) Lapsille parhaat hiilihydraatit ovat täysviljavalmisteet, marjat, hedelmät, kasvikset ja palkokasvit sellaisenaan. Lasten ravinnossa on usein liikaa valkoista sokeria ja leipää, makaronia, kuoritua riisiä ja makeita sokerisia tuotteita. (Ruuti 2012, 35.) Useat tutkimukset osoittavat, että sokeri vaikuttaa negatiivisesti ihmiskehoon ja ylipaino on jo kouluikäisten ongelma. Liikalihavuus voi lapsilla johtaa myös muun muassa varhaiseen puberteettiin, masennukseen sekä aiheuttaa tulehduksia ja diabetesta. (Fernholm 2015, 20–25.)

Vitamiineista tutkimuksessa tarkasteltiin D-, C-, ja E-vitamiineja, ribofalviinia (B2), niasiinia, pyridioksiinia, B12-vitamiinia, foolihappoa sekä kivennäisaineista natriumia, kaliumia, magnesiumia, sinkkiä ja fosforia. Vitamiinien ja kivennäisainesten saanti oli runsasta saantisuositukseen verrattuna. Ainoastaan D-vitamiini ja sinkki olivat saantisuositusten mukaisia. Raudan ja E-vitamiinin saanti jäi vajaan. Lapsille haitalliset kivennäisaineet natrium ja fosfori ylittivät saantisuositukset. Suolan saantisuositus on enintään 3g päivässä, mutta lapset saavat tutkimuksen mukaan suolaa päiväkodissa 6,62g. Natriumin saanti oli 57 E % yli saantisuositusten ja fosforin saanti oli 145 E % yli saantisuositusten. (Liite 3 & 4.) Liiallinen fosforin saanti voi aiheuttaa munuaisten vajaatoimintaa ja heikentää luuston terveyttä ja liiallinen natriumin saanti aiheuttaa lapsille munuaisvaurioita (Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos 2012).

Arkisin ruoka valmistetaan suurtalouskeittiössä. Valmisruokia käytetään paljon erityisesti viikonloppuisin, mutta myös arkisin jonkin verran. Tutkimuksen mukaan lounasateriat sisältävät runsassuolaista ruokaa. Ruokalistassa eniten suolaa (noin 2 %) sisältävät ruoat olivat broilerikeitto, siskonmakkarakeitto, kalakeitto, karjalanpaisti, kasvissosekeitto, jauhelihakeitto, nakkikeitto, kinkkukiusaus, lohikiusaus, kasviskiusaus, makkarastroganoff, broileri-nuudelivuoka ja pyttipannu sekä muita runsassuolaisia (yli 1 % suolaa) aterioita oli useita. (Liite 2.)

Lähes jokaisella aterialla on tarjolla leipää, joten ravintokuidun määrä oli runsas. Tehdyn tutkimuksen mukaan ravintokuitua lapset saavat 20 E % yli saantisuositusten. Leipää tarjotaan paljon ja erityisesti välipaloilla. (Liite 2.)

## 5.2 Kehittämisehdotukset

### 5.2.1 Sokerin, suolan ja rasvan saanti

Ruokalistan ravintoarvojen tulokset osoittautuivat kokonaisuutena kohtalaisen hyväksi. Ainoastaan suolan ja sokerin määrä on erittäin suuri ja elimistölle tarpeellisia rasvoja on tärkeää tuoda ruokavalioon lisää. (Liite 3.)

Rasvan laatuun täytyy kiinnittää huomiota. Lapset eivät saa päiväkodin ruoasta tarpeeksi monoeneja, monitydyttymättömät rasvahappoja eikä linolihappoa. Tutkimuksen mukaan päiväkodin ateriat sisältävät paljon tyydyttynyttä rasvaa. Aterioiden yhteyteen tulee lisätä välttämättömiä rasvahappoja eri muodoissa. (Liite 2, 3 & 4). Hyviä rasvan lähteitä ovat esimerkiksi avokado, pähkinät ja siemenet, kananmuna ja oliiviöljy. Linolihappoa saadaan runsaasti erilaisista pähkinöistä (Saarnia 2011, 80).

Sokerin määrää tulee vähentää huomattavasti. Reseptien päivittäminen vähentää sokeria. Henkilökuntaa täytyy ohjeistaa millä tavoin sokerin käyttöä tulee vähentää yksinkertaisin keinoin, kuten esimerkiksi aamupuurossa tai rahkassa. Aamupalalla makeat hillot voidaan korvata tuore- tai pakastemarjoilla tai marjaseoseella, joihin ei ole lisätty sokeria. Sokerisia välipaloja on lähes päivittäin, joten välipaloista tulee karsia ylimääräinen sokeri (Liite 2). Henkilökunta valmistaa aamupalat ja välipalat, joten he pystyvät vaikuttamaan sokerin määrään. Välipaloilla on tarjolla paljon erilaisia runsassokerisia tuotteita, jos keittiöhenkilökunta ei ehdi itse valmistamaan välipalaa. Välipaloina voivat olla sokeriset vanukkaat ja jogurtit. Keittiöhenkilökunnan työn tehokkuutta ja tuottavuutta voidaan parantaa, jotta saadaan päivittäin terveellisempiä välipaloja.

Maustamaton jogurtti ja sokeroimaton viili ovat hyviä vaihtoehtoja sokeroituille jogurteille, rahkoille tai kiisseleille. Maustamattomaan jogurttiin voidaan lisätä marjoja ja hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 17.)

Runsassuolaisiin ruokiin, kuten keittoihin ja kiusauksiin, täytyy tehdä selkeät, noudatettavat reseptit, minkä avulla varmistetaan, ettei ylimääräistä suolaa lisä-

tä lasten ruokiin. Ammattikeittiössä voidaan valita vähäsuolainen liemituote keittoihiin ja kastikkeisiin. Leipä tai leivällä tarjottava leikkele voi sisältää runsaasti suolaa, joten ruualla tai välipalalla tarjottavien leipien tai leikkeleiden suolamäärä tulee tarkistaa.

Valmisruokia käytetään paljon ja viikonloppuisin ruokalistassa oli runsassuolaisia, rasvaisia ja sokerisia tuotteita kuten lihapiirakkaa, pyttipannua, nakkikeittoa ja suklaavanukasta sekä jäätelöä. (Liite 2). Tuotteita ei tarvitse ostaa tarjouskilpailun kautta yhdeltä toimittajalta vaan julkisyhteisöt hankkivat tuotteet sopimuskumppaneilta, joita on useampi yksityinen tai julkisoikeudellinen toimija (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015, 26). Tarjouskilpailun avulla voidaan vertailla parasta hinta-laatusuhdetta ja valita parhain tuote tai vaatia parantamaan hinta-laatusuhdetta.

### 5.2.2 Aamupala ja välipala

Tutkimuksessa selvisi, että aamupalat ovat kohtuullisen terveellisiä. Aamupalalla käytetään toistuvasti sokeria ja vähäkuituista leipää. Sokerin käyttöä aamupuurossa tulee vähentää ja vähäkuituinen leipä vaihtaa täysjyväviljaan. Aamupalalla voidaan suosia välillä myös makeuttamattomia tai itse tehtyjä myslejä puuron tilalla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 17).

Tutkimuksessa myös selvisi, että välipalat ovat toistuvasti runsassokerisia ja rasvaisia. Ruokalistassa on muun muassa kaakaota, jäätelöä, suklaavanukasta, sokerisia kiisseleitä tai jogurtteja ja rahkaa sekä pizzaa ja lihapiirakkaa. (Liite 1.) Kaksi desilitraa hedelmäjogurttia sisältää noin 18 grammaa sokeria, kevytjogurteissa on noin 10 grammaa, joten välipalasta voi helposti yli 40 % kaloreista tulla lisätystä sokerista. (Fernholm 2015, 45.) Runsaasti sokeria, rasvaa tai suolaa sisältävät välipalat eivät sovellu lasten ruokavalioon (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7).

Hyviä välipaloja ovat kuitupitoiset viljavalmistet, värikkäät ja tuoreet kasvikset, hedelmät ja marjat. Erilaiset vähäsokeriset pirtelöt, rahkat ja tuoremarjakiisselit ovat loistavia vaihtoehtoja välipaloille sekä maustamaton jogurtti ja viilit marjo-

jen ja pilkottujen hedelmien kanssa. Leseitä voidaan lisätä myös jogurtteihin ja pirtelöihin tuomaan lisäkuitua. Välipalojen tulisi olla monipuolisia ja täydentää pääaterioita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7, 13.)

Luonnonmukaisia tuotteita voidaan myös suosia aamu- ja välipaloilla. Suomessa luomua käytetään eniten päiväkodeissa ja suosituimmat luomu raaka-aineet ovat erilaiset kasvikset sekä vilja- ja maitotuotteet. Luomuruoasta saadaan enemmän antioksidantteja ja hedelmät, marjat ja kasvikset ovat ravinnerikkaampia. (Portaat luomuun 2015.)

### 5.2.3 Jamix-järjestelmän hyödyntäminen

Raision kaupunki käyttää Jamix-järjestelmää apunaan ruokatuotannossa. Järjestelmän parempi käyttöaste tulevaisuudessa helpottaa ja tehostaa työskentelyä ja säästää kustannuksissa. Jamix-ruokatuotanto-ohjelmisto sisältää monta erilaista osiota, joista Raision kaupunki hyödyntää vain osaa.

Kustannus- ja katelaskelmaosio eivät ole käytössä, koska Jamix-järjestelmä on ollut Raision kaupungin käytössä vasta lyhyen aikaa ja käyttöönotto vaatii perustietojen syöttämisen ja tietojen jatkuvan päivittämisen järjestelmään. Ohjelmalla pystyttäisiin perustietojen syöttämisen jälkeen helposti antamaan kaikki tarvittavat laskelmat, joten osion käyttöönotto parantaa työn yleistä tuottavuutta.

Raision kaupungin omavalvonta on vielä manuaalinen, mutta Jamix-järjestelmän on yhteydessä OVA-omavalvontajärjestelmään, jonka avulla voidaan muuttaa omavalvonta automaattiseksi ja langattomaksi järjestelmäksi. Omavalvonta -järjestelmässä on automaattinen valvonta ja tiedot kerääntyvät sekä tallentuvat jatkuvasti. Järjestelmällä pystytään valvomaan kuljetusta, tavarantoimitusta, vastaanottoa, varastointia ja ruoanvalmistusprosessia sekä mittaamaan varastojen ja muiden tarvittavien tilojen lämpötiloja ja perus hygieniää. Kaikki toimivat digitaalisesti ja valvontajärjestelmä kerää tietoa, jonka avulla voidaan kehittää toimintaa. Oikeat lämpötilat myös säästävät energiaa ja pidentävät raaka-aineiden säilyvyyttä. (OVA 2015.)

Jamix-ohjelmaan voidaan liittää varasto-osio, jota Raision kaupunki ei ole ottanut käyttöönsä. Varasto-osiossa voidaan hallinnoida varastoa ja saada esimerkiksi varastosaldot ja hävikin määrä nopeasti tietoon. Varasto-osiossa inventaario ja tilaukset onnistuvat myös sähköisesti. (Jamix 2015.)



## 6 YHTEENVETO

Raision vuoropäiväkoti pyrkii tarjoamaan maittavaa ja runsasta lounasta lapsille päivittäin. Aterioita suunniteltaessa on otettu huomioon lasten ikä ja ravitsemussuositukset. Monen aterian tarjoaminen päivässä tuo päiväkodille kuitenkin haasteita, koska työntekijöistä on resurssien puutteen vuoksi pulaa. Päiväkodissa ei ole keittiöhenkilökuntaa paikalla iltaisin tai viikonloppuisin eikä lastenhoitohenkilökunnalla ole mahdollisuuksia ruoan valmistukseen. Päivällisellä tai viikonloppuna voi ruokalistalla olla vain uunissa lämmitettäviä ruokia. Ruokailijoita on myös paikalla vaihtelevasti ja aina ruoan tekovaiheessa on varauduttava suurimpaan mahdolliseen ruokailijoiden määrään.

Erytisesti päiväkodeissa hinta ratkaisee ostopäätöksen, koska päiväkodeille on laadittu oma ruokabudjetti. Valmisruokien käyttö päiväkodissa tulee taloudellisesti kannattavammaksi, koska silloin säästytään henkilökuntakustannuksilta. On edullisempaa ostaa valmisruokia ja lämmitää ruoka uunissa kuin palkata ylimääräinen työntekijä illaksi töihin. Pitkällä aikavälillä on kuitenkin otettava huomioon, että huonot valmisruoat altistavat lapsia sairauksille ja aiheuttavat kustannuksia myöhemmässä vaiheessa.

Opinnäytetyössä käytettiin Raision kaupungin käyttämää Jamix- ohjelmaa apuna Leijapuistonpäiväkodin ruokalistan analysoinnissa ja saatiin kaikki tarvittavat tiedot ruokatuotanto-ohjelman avulla. Raision kaupunki käyttää järjestelmää melko hyvin, mutta järjestelmän parempi käyttöaste johtaa kustannussäästöihin, helpottaa käytännön töitä ja parantaa tiedonkeruuta sekä valvontaa. Ohjelman avulla pystyttiin tutkimaan ruokalistaa tehokkaasti.

Leijapuiston päiväkodissa lapset saavat saantisuosituksen mukaan proteiinia ja hiilihydraatteja, mutta välttämättömiä rasvoja käytetään päiväkodissa niukasti. Pieni lapsi tarvitsee paljon hiilihydraatteja, sopivassa suhteessa proteiineja ja rasvaa. Näistä kolmesta kokonaisuudesta koostuu terveellinen ruokavalio, jotta elimistö toimisi oikealla tavalla ja solut pystyvät uudistumaan. Välttämättömien rasvojen lähteitä ovat siemenet, pähkinät ja erilaiset kuumentamattomat kasviöl-

lyt. Öljyä voitaisiin lisätä keitetyn pastan tai salaatin päälle. Pähkinät ja siemenet sopivat erinomaisesti välipalalle. Ruokavaliolla ja ravitsemuksella pystymme vaikuttamaan kroonisiin sairauksiin ja hyvinvointiin. Lapsien diabetekset ja allergiat ovat lisääntymässä ja pystymme vaikuttamaan lastemme tulevaisuuteen ja sairauksiin opastamalla lapsiamme syömään terveellisemmin ja kertomalla oikeanlaisesta ruokavaliosta. Lapset voivat käyttää ruokakolmiota tai lautasmallia apunaan opetellessaan oikeanlaista tapaa ruokailla.

Leijapuiston vuoropäiväkodissa tarjoillaan energiapitoista ja usein ravitsevaa ruokaa, mutta sokerin ja suolan käyttöä tulee vähentää runsaasti. Suolaa käytetään runsaasti keitoissa ja kiusauksissa, mutta myös erilaiset makkararuokat sisältävät piilosuolaa ja -rasvaa. Sokeria käytetään eniten aamupalalla, välipalalla ja iltapalalla. Sokerin vähentäminen parantaa lasten terveyttä eikä vaadi Leijapuiston henkilökunnalta suuria muutoksia päivittäisiin rutiineihin. Sokerin runsas lisääminen aamupalalla jätetään väliin, sokeriset vanukkaat ja jogurtit pystytään vaihtamaan vähäsokerisiin tai lapsille tarkoitettuihin sokerittomiin tuotteisiin. Kiisselin ja rahkan tekovaiheessa voidaan jättää runsas sokeri lisäämättä. Sokeriset välipalat aiheuttavat ei-toivotun verensokerin nopean nousun ja laskun sekä insuliinin runsaan erityksen. Lapsi ei jaksa leikkiä ja keskittyä pelkällä sokerisella välipalalla. Lapsille ei tarvitse tarjoilla sokerisia juomia ollenkaan. Päiväkodissa on tarjolla välipalalla ohukaisia ja hilloa. Kaupan hillot sisältävät runsaasti sokeria ja lisäaineita eivätkä ohukaiset eivät pidä kovin kauaa nälkää, mutta esimerkiksi hillo voitaisiin korvata marjoilla (tuore tai pakaste) sekä tarjota lisäksi raejuustoa, jossa on runsaasti proteiinia. Raejuustoa voidaan käyttää hyvinkin monipuolisesti kaikilla aterioilla ja välipaloilla.

Pienelle alle kouluikäiselle lapselle parhaimpia välipaloja ovat hedelmät, marjat, täysjyväleipä, sokerittomat jogurtit ja rahkat. Kauppoihin on tullut nykypäivänä runsaasti erilaisia terveellisiä lapsille suunnattuja välipaloja kuten esimerkiksi sokerittomia luonnollisesti maustettuja jogurtteja ja smoothieita. Tavalliseen luonnonjogurttiin tai rahkaan on myös helppo itse yhdistää banaania tai muita hedelmiä ja marjoja. Erilaisia marjoja olisi hyvä käyttää kuten karpaloa, karviaista, lakkaa, mansikkaa, mustaherukkaa, punaherukkaa, puolukkaa, ruusunmar-

jaa, tyrnimarjaa ja vadelmaa. Käyttämällä marjoja voidaan mahdollisesti ehkäistä päiväkodissa kiertäviä virustauteja, koska marjat sisältävät terveydelle edullisia antioksidantteja. Luonnonmukaiset tuotteet myös koetaan usein terveellisinä ja turvallisina vaihtoehtoina.

Leijapuiston päiväkodilla on hyvät mahdollisuudet kehittää ruokalistaa terveellisemmäksi ja monipuolisemmaksi. Pienillä muutoksilla, kuten sokerin ja suolan vähentämisellä voidaan parantaa lasten ruokavaliota ja terveyttä. Päiväkodin ruokalistan kehittäminen vaatii muutoksia, mutta muutokset tulevat olemaan edullisia kaikille osapuolille.

## LÄHTEET

- Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita.
- Aro, E., 2009. Diabetes ja ruoka – teoriaa ja käytäntöä terveydenhuollon ja ravitsemisalalan ammattilaisille. Jyväskylä: Gummerus.
- Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha, M-T. & Sane, T. 2015. Diabetes. Helsinki: Duodecim.
- Lamberg-Allardt, C., 2012. Fosfori on sekä ravintoaine että lisäaine – onko liikasaanti haitallista? Viitattu 09.11.2015 [http://www.helsinki.fi/elintarvike-ja-ymparisto/puheenvuoro/cla\\_29102012.html](http://www.helsinki.fi/elintarvike-ja-ymparisto/puheenvuoro/cla_29102012.html)
- Eskimo 2015. Viitattu 05.09.2015 <http://www.eskimofinland.fi/ammattilaiset/ova-jarjestelma/>
- Fernholm, A. 2015. Sokerimyrkytys. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Helldan, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012-tutkimus. Viitattu 01.12.2015 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL\\_RAP2013\\_016\\_%26sliitteet.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1)
- Jamix 2015. Viitattu 05.09.2015 [www.jamix.fi](http://www.jamix.fi)
- Jula, A. 2013. Natriumin saannin vähentäminen lisää terveitä elinvuosia. Suomen Lääkärilehti 24(68).
- Kesti, M., 2014. Henkilöstövoimavarat tuottaviksi. Turenki: Finva.
- Kuntatyönantajat 2014. Palkat ja ammatit 2014. Viitattu 04.11.2015 <http://www.kuntatyönantajat.fi/fi/kunta-työnantajana/palkat-ammattit-ja-tutkinnot/palkat-2014/Sivut/default.aspx>
- Kupiainen, T. & Järvinen, E. 2009. Miksi kuluttaja ostaa valmisruokaa? Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Helsinki: Hansaprint Oy.
- Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitos. Viitattu 01.04.2015 <https://www.julkari.fi/handle/10024/78163>
- Lammi, N., Blomstedt, P. , Eriksson, J., Karvonen, M. & Moltchanova, E. 2009. Lasten ja nuorten aikuisten diabeteksen alueellinen ilmaantuvuus Suomessa. Suomen Lääkärilehti 64(34).
- Luomuliitto 2013. Mikä olisi luomukurkun oikea hinta ja miten luomuvihannesten hinta määräytyy? Viitattu 19.11.2015 <http://www.luomuliitto.fi/mika-olisi-luomukurkun-oikea-hinta-ja-miten-luomuvihannesten-hinta-maaraytyy/>
- MTK 2013. Hyvää suomalaista lähiruokaa. Viitattu 21.10.2015 [https://www.mtk.fi/maatalous/lahiruoka/fi\\_FI/hyvaa-suomalaista\\_lahiruokaa/](https://www.mtk.fi/maatalous/lahiruoka/fi_FI/hyvaa-suomalaista_lahiruokaa/)
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus. Turun yliopisto.
- OVA 2015. Viitattu 22.09.2015 [www.ova.fi](http://www.ova.fi)

- Paananen, J. & Forsman-Hugg, S., 2005. Lähi- ja luomuruoka kunnallisissa ruokapalveluissa. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Viitattu 22.10.2015  
<http://www.mtt.fi/mtts/pdf/mtts88.pdf>
- Parkkinen, K. & Serti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Otava.
- Raisio kaupunki. 2011. Viitattu 26.02.2015 [www.raisio.fi](http://www.raisio.fi)
- Raudasoja, K. & Johansson, M-L. 2009. Esimies talouden johtajana julkishallinnossa. Talentum Media Oy.
- Rinta, M. 2015. Syö, liiku & kehity. Saarijärvi: Fitra Oy.
- Ravitsemuskatsaus 2012. Tyypin 2 diabetes on ehkäistävissä ruokavalinnoin 8-9.
- Saarnia, P. 2011. Rasvoilla parempaa terveyttä. Keuruu: Otava.
- Saastamoinen, M. 2012. Luonnollista! Syömisen syvin olemus. Keuruu: Otava.
- Saha, M-T., Keskinen, P., Veijola, R., & Tapanainen, P. 2003. Uhkaako tyypin 2 diabetes myös suomalaisia lapsia? Tampereen yliopiston lääketieteen laitos.
- Snell, S., Morris, S., & Bohlander, G. 2014. Managing Human Resources. Kanada.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Viitattu 01.04.2015  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>
- Sydänmerkki 2014. Mainettaan parempi valmisruoka. Viitattu 19.11.2015  
<http://www.sydanmerkki.fi/ajassa/mainettaan-parempi-valmisruoka>
- Sydänliitto 2012. Suolaa vähemmän. Viitattu 15.08.2015.  
<http://www.sydanliitto.fi/suola#.VdQ1LZdJLfY>
- Tilastokeskus 2015. Palkat ja työvoimakustannukset. Viitattu 04.11.2015  
[http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_palkat.html#keskiansioammatti](http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_palkat.html#keskiansioammatti)
- Tilastokeskus 2008. Einesten ja valmisruokien valmistus. Viitattu 10.10.2015  
<http://www.stat.fi/meta/luokitukset/toimiala/001-2008/10850.html>
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Hankintalain kokonaisuudistuksen valmisteluryhmän mietintö. Viitattu 19.11.2015 [https://www.tem.fi/files/42893/TEMjul\\_37\\_2015\\_web\\_13052015.pdf](https://www.tem.fi/files/42893/TEMjul_37_2015_web_13052015.pdf)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015. Viitattu 19.10.2015  
<https://www.thl.fi/documents/834036/1449627/VRN+Sy%C3%B6d%C3%A4%C3%A4n+yhdess%C3%A4+Lapsiperheiden+ravitsemussuositukset+kommentoitavaksi+090915.pdf/92976d68-d86d-4fe6-ad11-e4c7179ef9bb>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Viitattu 02.09.2015  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Viitattu 26.10.2015  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

## Vuorohoidon ruokalista 2015

	Maanantai 10.8	Tiistai 11.8.	Keskiviik- ko 12.8.	Torstai 13.8.	Perjantai 14.8.	Lauantai 15.8.	Sunnun- tai 16.8.
LIS TA 1 viik ko 33	Vehnähiuta- lepuuroa, tuorepala ja juustoleipä	Riisihiutale- puuroa, kinkkuleipää ja pala me- lonia	Ruishiutale- puuroa, tuoresosetta ja leikkele- leipä	Kauravel- liä, ruis- leipää ja hedelmä	Neljänviljan- puuroa, leik- keleleipää ja kurkkua	Ohrapuuroa, leikkeleleipä ja tuorepala	Kaakaota, sämpylä, kokoliha- leikkele tai juusto, hedelmä
	Broileripyöry- köitä, kasti- kettä, peru- noita, kaali- mustaheruk- kasalaattia	Jauheliha- kastiketta, perunoita, palsternak- ka- porkka- naraastetta	Kasvisla- sagnettoa, varhaiskaa- li-retiisi- paprikasa- laattia	Manteli- kalaa, peruna- sosetta, jäätuori- tilli- kurkku- tomaatti- salaattia	Siskonmakka- rakeittoa, reikäleipää, tomaattia	Broileripihve- jä, kastiketta, muusia, salaattia	Karjalan- paistia, muusia, uunijuurek- sia
	Karjalanpii- rakka, muna- voi, hedelmä	Mansikka- raparperivis- pipuuroa ja tuorepala	Juusto- vihannes- sämpylä ja hedelmä	Jäätelö- puikko ja leikkele- leipä	Kananmuna- ruisleipä ja tuorepala	Rahkaa	Persikka- kiisseliä
	Lihakeittoa	Kalastajan- pyöryköitä muusia, salaattia	Broilerikeit- toa	Pippuri- possua, peruna- sosetta, salaattia	Jauheliha- runa- soselaatik- koa, salaattia	Kalakeittoa	Kasvis- sosekeit- toa, rae- juustoa, karjalanpii- rakka
	Sämpylä, leikkelettä/ juustoa ja vihanneksia	Marjarahkaa	Marjapuu- roa	Leikkele- leipä hedelmä	Mansikkakiis- seliä	Täysjyväli- hapiirakkaa	Puuroa, voileipä ja tuorepala

	Maanantai 17.8.	Tiistai 18.8.	Keskiviik- ko 19.8.	Torstai 20.8.	Perjantai 21.8.	Lauantai 22.8.	Sunnuntai 23.8.
LIS TA 2 viik ko 34	Ohrahiuta- lepuuroa, juustoleipä ja hedelmä	Ruishiutale- puuroa ja voileipä ja juurespala	Kaakaota, sämpylä, kinkkua ja hedelmä	Manna- puuroa ja kotimaisia marjoja, leikkele- leipä	Kaurapuu- roa, juusto- leipä ja paprikkaa	Neljän viljan puu- roa, leikke- leipä ja tuorepala	Ohrahiuta- lepuuroa, leikkeleipä ja tuorepala
	Jauheliha- keittoa, ruistassulei- pää, kurk- kua	Pippuripossu- kastiketta, perunoita, porkkana- rusinaraastetta	Broilerimu- reketta, currykasti- ketta, peru- noita, jää- vuori-fenkoli- cantaloupe- salaattia	Meri- miespih- viä, rae- juustoa, punajuuri- kurkkusa- laattia	Kermaista kahdenka- lankeittoa, sämpylä, lehtisalaattia	Kinkkukiu- sausta, punajuuri- salaattia	Jauheliha- pihvejä, kermaperu- noita, sa- laattia
	Leikke- lesämpylä ja vihannespa- lat	Mustikkakiisse- liä ja voileipä	Omena- riisipuuroa	Marjarah- kaa ja sämpylä	Pizzaa ja hedelmä	Hedelmä- salaattia ja juustoleipä	Suklaa- vanukasta
	Kalapihvejä, muusia, salaatti	Nakkikeittoa	Kasvisla- sagnettea, salaattia	Lohikeit- toa	Makaronilaa- tikkoa, sa- laattia	Broilerikeit- toa	Lohikiusaus- ta, salaattia
	Mannapuu- roa	Jogurttia, leik- keleleipä	Talon tapaan	Täytetty sämpylä	Viilis ja leik- keleleipä	Mustikka- keittoa ja leikkelelei- pää	Rieskaa, kokoliha- leikkelettä ja hedelmää

	Maanantai 24.8.	Tiistai 25.8.	Keskiviik- ko 26.8.	Torstai 27.8.	Perjantai 28.8.	Lauantai 29.8.	Sunnuntai 30.8.
LIS TA 3 viik ko 35	Vehnähiuta- lepuuroa, maksamakka- raleipää ja vihanneksia	Neljänvil- janpuuroa, juustoleipää ja kurkkua	Kaurale- sepuuroa, leipää ja hedelmä	Ruishiutale- puuroa, kotimaisia marjoja ja leikkelelei- pää	Ohrahiutale- puuroa, leikkeleleipä ja melonia	Kaakaota ja sämpylä	Neljänviljan puuroa
	Broilerikasti- kettä, gemelli- pastaa, jää- vuori- porkkana- ananassa- laattia	Jauheliha- pihvejä, bataatti- perunamu- usia, kaali- kesäkurpit- sa- retiisisalaat- tia	Kasviskiu- sausta, jää- vuori- tomaattisa- laattia	Seilorin kalavuokaa, perunoita, punajuuri- omenasa- laattia	Lihakeittoa, moniviljaruu- tuleipää, hedelmä	Haukipyö- ryköitä, peruna- sosetta, salaattia	Broileripas- ta-laattikkoa, salaattia
	Täysjyväpa- tonkia, koko- lihaleikkelettä ja hedelmä	Karjalanpii- rakka , juustoa ja kurkkutikka- ja	Hedelmäviili, leikkelelei- pää	Mansikka- kiisseliä ja juustoleipää	Nakkisämpy- lä ja hedelmä	Karjalan- piirakka ja tuorepala	Leikkelelei- pää ja me- hujäätelöä
	Kalakuvioita, perunasoset- ta, salaattia	Juures- sosekeittoa, raejuustoa, riisipiirakka	Broilerikasti- kettä, ohra- helmeä, salaattia	Makaro- nilaatikkoa, salaattia	Jauheliha- pihvejä, kermaperu- noita, salaat- tia	Nakkikeit- toa	Jauheliha- keittoa
	Täysjyväpa- tonkia, koko- lihaleikkelet- tä, tuorepala	Talon ta- paan	Mannapuu- roa	Viilis ja leikkelelei- pää	Marjakiisseliä ja voileipää	Vispipuu- roa	Karjalanpii- rakka ja hedelmä



	Maanantai 31.8.	Tiistai 1.9.	Keskiviikko 2.9.	Torstai 3.9.	Perjantai 4.9.	Lauantai 5.9.	Sunnun- tai 6.9.
LIS TA 4 viik ko 36	Kaurapuu- roa, juusto- leipä ja he- delmä	Vehnähiuta- lepuuroa maitoon, leikkeleipä ja vihanneksi	Kahden viljan puuroa, kanan- munaleipää ja tuorepala	Kaakaota, leikke- lesämpylä ja hedel- mä	Riisihiutale- puuroa, leikkelelei- pää ja kurk- kua	Ruispuu- roa, juus- toleipää ja tuorepala	Aamupu- roa talon tapaan ja tuorepala
	Makka- rastroganof- ia, perunoi- ta, porkkana- maissisalaat- tia	Kaali- jauheliuhakeit- toa, tuore- juustoa, gra- hampatonkia, kurkkua	Kermaista uuni- lohta, perunoita, tillikurkkuja, jäävuori- Provencensa- laattia	Talon tapaan	Kinkkukiu- sausta, jäävuori- herne- vesimelo- nisalaattia	Mantelika- laa, muu- sia, sa- laattia	Lihamure- ketta, peruna- sosetta, salaattia
	Vatruska, leikkele ja tuorepala	Ohukaisia ja hilloa	Mustaherukka- vispipuuroa ja näkkileipää	Ruispala- leipää, maks- makkaraa ja lehtisa- laattia	Karjalanpii- rakka, juus- toa ja tuo- repala	Lihapiiras ja tuore- pala	Jäätelö ja leikkele- leipä
	Kalakeittoa	Broilerinuode- livuokaa, salaattia	Jauheliuhaperu- na-laatikkoa, salaattia	Broilerikeit- toa	Kasvisruo- ka talon tapaan	Jauheli- hakeittoa	Pyttipan- nua, sa- laattia
	Täysjyväpa- tonkia, koko- lihaleikkele ja tuorepala	Talon tapaan	Mannapuuroa	Viilis ja leikkelelei- pää	Marjakiisse- liä ja voilei- pää	Vispipuu- roa	Karjalan- piirakka ja hedelmä

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 33</b>
sivu 1	

	annoskoko	energia kJ / kcal	suola g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Maanantai 10.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Vehnähiutalepuuro	200 g	243,17	58,12	0,41	0,47	0,04	11,07	2,00	2,36	10,60	0,00	0,91
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Omena	50 g	68,06	16,27	0,00	0,05	0,01	3,32	0,07	0,76	1,74	3,92	0,04
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>973,72</b>	<b>232,72</b>	<b>0,82</b>	<b>3,45</b>	<b>0,93</b>	<b>38,93</b>	<b>8,52</b>	<b>3,94</b>	<b>194,09</b>	<b>5,77</b>	<b>1,01</b>
<b>Lounas</b>												
Broilerpyörykkä	100 g	682,01	163,00	1,10	7,00	2,10	9,20	15,00	2,10	0,00	0,00	0,00
Currykastike RL	100 g	286,59	68,50	0,82	4,62	2,25	5,53	1,08	0,33	2,85	0,01	0,05
Peruna kuorittu keitetty	150 g	477,80	114,19	0,00	0,30	0,05	23,25	2,82	1,50	8,40	9,75	1,01
Kaali-mustaherukkasalaatti RL	65 g	208,03	49,72	0,00	0,13	0,01	11,72	0,63	0,85	21,64	28,39	0,28
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1654,43</b>	<b>395,41</b>	<b>1,92</b>	<b>12,05</b>	<b>4,41</b>	<b>49,70</b>	<b>19,53</b>	<b>4,78</b>	<b>32,89</b>	<b>38,15</b>	<b>1,34</b>
<b>Välipala</b>												
Riisipiirakka, raakapakaste	90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00
Munavoi	28 g	329,43	78,73	0,14	7,85	2,12	0,05	2,25	0,00	10,82	0,00	0,44
Päärynä	50 g	79,78	19,07	0,00	0,05	0,01	3,52	0,14	1,72	4,84	2,64	0,09
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1406,70</b>	<b>336,20</b>	<b>1,24</b>	<b>14,76</b>	<b>4,83</b>	<b>37,47</b>	<b>12,48</b>	<b>3,25</b>	<b>255,66</b>	<b>4,64</b>	<b>0,53</b>
<b>Päivällinen</b>												
Lihakkeitto RL tuoreista kasviksi	250 g	560,71	134,01	0,82	3,72	1,69	13,90	9,74	1,90	25,40	12,26	1,71
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1087,34</b>	<b>259,87</b>	<b>1,23</b>	<b>6,65</b>	<b>2,57</b>	<b>30,45</b>	<b>16,19</b>	<b>2,72</b>	<b>207,12</b>	<b>14,11</b>	<b>1,77</b>
<b>Iltapala</b>												
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,62	181,67	1,85	0,06
Porkkana kuorittu	50 g	68,38	16,34	0,03	0,10	0,02	2,78	0,31	1,28	14,50	3,25	0,25
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>629,43</b>	<b>150,43</b>	<b>0,50</b>	<b>4,04</b>	<b>1,65</b>	<b>17,03</b>	<b>9,20</b>	<b>1,90</b>	<b>196,17</b>	<b>5,10</b>	<b>0,31</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>5751,62</b>	<b>1374,63</b>	<b>5,71</b>	<b>40,95</b>	<b>14,39</b>	<b>173,58</b>	<b>65,92</b>	<b>16,59</b>	<b>885,93</b>	<b>67,77</b>	<b>4,96</b>
<b>Tiistai 11.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Riisihutalepuuro	200 g	769,39	183,88	0,58	5,43	3,37	26,71	6,39	0,25	189,05	1,46	0,39
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
Vesimeloni	60 g	92,32	22,06	0,01	0,06	0,00	4,26	0,55	0,66	4,20	6,60	0,30
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1538,15</b>	<b>367,61</b>	<b>1,17</b>	<b>8,17</b>	<b>4,20</b>	<b>55,71</b>	<b>14,59</b>	<b>1,75</b>	<b>374,95</b>	<b>9,91</b>	<b>0,75</b>
<b>Lounas</b>												
Jauhelihakastike perunalle RL	130 g	576,46	137,77	1,09	6,69	3,05	6,80	12,63	0,43	4,83	1,23	0,10
Peruna kuorittu keitetty	150 g	477,80	114,19	0,00	0,30	0,05	23,25	2,82	1,50	8,40	9,75	1,01
Porkkana-palsternakkasalaatti	50 g	84,56	20,21	0,02	0,13	0,01	3,57	0,29	1,52	16,76	4,94	0,28
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1634,38</b>	<b>390,61</b>	<b>1,49</b>	<b>9,51</b>	<b>3,86</b>	<b>50,27</b>	<b>21,70</b>	<b>6,00</b>	<b>211,66</b>	<b>17,77</b>	<b>1,83</b>

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 33</b>
sivu 2	

annoskoko	energia kJ / kcal	suola g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg		
<b>Välipala</b>												
Mansikka-raparperi vispipuuro	150 g	386,43	92,36	0,16	0,21	0,01	19,78	1,75	0,96	14,61	9,65	0,28
Porkkana kuorittu	50 g	68,38	16,34	0,03	0,10	0,02	2,78	0,31	1,28	14,50	3,25	0,25
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>950,37</b>	<b>227,14</b>	<b>0,57</b>	<b>2,70</b>	<b>0,78</b>	<b>39,21</b>	<b>8,02</b>	<b>4,79</b>	<b>210,78</b>	<b>14,75</b>	<b>0,97</b>
<b>Päivällinen</b>												
Kalastajanpyörykkä	100 g	849,37	203,00	0,50	15,00	1,70	2,90	14,00	1,10	0,00	0,00	0,00
Peruna muusi kypsä vakuumis	170 g	600,51	143,52	0,77	4,13	1,02	21,45	3,60	1,33	48,79	8,98	0,92
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaati	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1974,12</b>	<b>471,81</b>	<b>1,66</b>	<b>21,61</b>	<b>3,48</b>	<b>41,85</b>	<b>23,90</b>	<b>5,46</b>	<b>244,39</b>	<b>15,11</b>	<b>1,54</b>
<b>Iltapala</b>												
Marjarahka	160 g	802,33	191,76	0,12	13,79	9,09	19,26	9,40	0,82	8,72	10,31	0,22
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1297,89</b>	<b>310,20</b>	<b>0,50</b>	<b>16,18</b>	<b>9,84</b>	<b>35,91</b>	<b>15,36</b>	<b>3,37</b>	<b>190,39</b>	<b>12,16</b>	<b>0,66</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>7394,91</b>	<b>1767,37</b>	<b>5,39</b>	<b>58,17</b>	<b>22,16</b>	<b>222,95</b>	<b>83,57</b>	<b>21,37</b>	<b>1232,17</b>	<b>69,70</b>	<b>5,75</b>
<b>Keskiarvo 12.08.2015</b>												
<b>Aamiaisen</b>												
Ruishiutalepuuro	200 g	274,27	65,55	0,41	0,42	0,02	13,33	1,75	4,15	12,50	0,00	0,76
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Tuoresose marjoista	25 g	122,81	29,35	0,00	0,08	0,00	6,48	0,10	0,52	4,02	7,50	0,11
Vaalea leipä/kinkku, +maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1073,52</b>	<b>256,57</b>	<b>0,99</b>	<b>3,18</b>	<b>0,85</b>	<b>44,55</b>	<b>9,50</b>	<b>5,51</b>	<b>198,22</b>	<b>9,35</b>	<b>0,93</b>
<b>Lounas</b>												
Kasvislasagnette RL	200 g	995,72	237,98	1,14	8,62	1,59	31,02	7,56	1,87	101,57	0,92	1,09
Varhaiskaali-paprika-retiisisalaati	50 g	56,86	13,59	0,01	0,10	0,01	2,03	0,58	1,01	17,17	36,60	0,21
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1548,14</b>	<b>370,01</b>	<b>1,53</b>	<b>11,11</b>	<b>2,35</b>	<b>49,70</b>	<b>14,10</b>	<b>5,43</b>	<b>300,41</b>	<b>39,37</b>	<b>1,74</b>
<b>Välipala</b>												
Sämpylä	40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Juusto Edam 17% viipale	10 g	112,97	27,00	0,12	1,70	0,94	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Kurkku tuore, viipale	10 g	4,57	1,09	0,00	0,01	0,00	0,14	0,06	0,07	2,60	0,80	0,02
Tomaatti viipale	10 g	9,53	2,28	0,00	0,03	0,00	0,35	0,06	0,14	0,90	1,41	0,03
Päärynä	50 g	79,78	19,07	0,00	0,05	0,01	3,52	0,14	1,72	4,84	2,64	0,09
Maito rasvaton	200 g	283,24	67,69	0,22	0,20	0,14	9,80	6,12	0,00	242,00	2,46	0,08
Margariini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>987,26</b>	<b>235,95</b>	<b>0,78</b>	<b>5,47</b>	<b>2,06</b>	<b>31,41</b>	<b>12,80</b>	<b>4,53</b>	<b>250,56</b>	<b>7,31</b>	<b>0,22</b>
<b>Päivällinen</b>												
Broilerikeitto RL tuoreet kasviks	254 g	692,91	165,61	1,88	2,63	0,35	19,58	13,87	2,52	19,71	8,30	1,11
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1219,54</b>	<b>291,47</b>	<b>2,29</b>	<b>5,56</b>	<b>1,23</b>	<b>36,13</b>	<b>20,32</b>	<b>3,34</b>	<b>201,43</b>	<b>10,15</b>	<b>1,17</b>

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 33</b>
sivu 3	

	annoskoko	energia kj / kcal	suola g	rasva g	tydytlt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Itapala</b>												
Vatkattu marjapuuro	150 g	525,59	125,62	0,00	0,38	0,02	27,36	1,82	1,50	13,57	7,33	0,36
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1021,15</b>	<b>244,06</b>	<b>0,38</b>	<b>2,77</b>	<b>0,77</b>	<b>44,01</b>	<b>7,78</b>	<b>4,05</b>	<b>195,24</b>	<b>9,18</b>	<b>0,80</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>5849,61</b>	<b>1398,06</b>	<b>5,97</b>	<b>28,09</b>	<b>7,26</b>	<b>205,80</b>	<b>64,50</b>	<b>22,86</b>	<b>1145,86</b>	<b>75,36</b>	<b>4,86</b>
Torstai 13.08.2015												
<b>Aamiainen</b>												
Kaurahiutalevelli (maitoon)	200 g	651,28	155,66	0,64	7,45	4,29	14,93	7,15	1,17	239,23	1,83	0,78
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Omena	50 g	68,06	16,27	0,00	0,05	0,01	3,32	0,07	0,76	1,74	3,92	0,04
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1381,83</b>	<b>330,26</b>	<b>1,05</b>	<b>10,43</b>	<b>5,18</b>	<b>42,79</b>	<b>13,67</b>	<b>2,75</b>	<b>422,72</b>	<b>7,60</b>	<b>0,88</b>
<b>Lounas</b>												
Mantelikalja	100 g	585,77	140,00	0,80	5,60	2,10	7,80	14,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Perunasose RL 1% maitoon	150 g	529,13	126,46	1,49	2,78	1,18	20,49	3,37	1,23	46,08	8,28	0,84
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1639,14</b>	<b>391,75</b>	<b>2,68</b>	<b>10,86</b>	<b>4,04</b>	<b>45,79</b>	<b>23,67</b>	<b>4,96</b>	<b>241,68</b>	<b>14,41</b>	<b>1,46</b>
<b>Välipala</b>												
Jäätelöpuikko vähälakt. vanilja	36 g	393,50	94,05	0,04	5,44	2,80	9,76	1,53	0,04	66,06	0,32	0,16
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>934,08</b>	<b>223,25</b>	<b>0,62</b>	<b>8,12</b>	<b>3,63</b>	<b>26,51</b>	<b>9,18</b>	<b>0,88</b>	<b>247,73</b>	<b>2,17</b>	<b>0,22</b>
<b>Päivällinen</b>												
Pippuripossukastike RL	136 g	639,64	152,87	0,87	7,04	3,68	5,29	16,64	0,47	10,40	0,37	0,60
Peruna muusi kypsä vakuumis	170 g	600,51	143,52	0,77	4,13	1,02	21,45	3,60	1,33	48,79	8,98	0,92
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1764,39</b>	<b>421,68</b>	<b>2,03</b>	<b>13,65</b>	<b>5,46</b>	<b>44,24</b>	<b>26,54</b>	<b>4,83</b>	<b>254,79</b>	<b>15,48</b>	<b>2,14</b>
<b>Itapala</b>												
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
Banaani	60 g	146,35	34,98	0,00	0,16	0,02	7,36	0,43	0,73	2,81	4,02	0,18
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>686,93</b>	<b>164,18</b>	<b>0,58</b>	<b>2,84</b>	<b>0,85</b>	<b>24,11</b>	<b>8,08</b>	<b>1,57</b>	<b>184,48</b>	<b>5,87</b>	<b>0,24</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6406,37</b>	<b>1531,12</b>	<b>6,96</b>	<b>45,90</b>	<b>19,16</b>	<b>183,44</b>	<b>81,14</b>	<b>14,99</b>	<b>1351,40</b>	<b>45,53</b>	<b>4,94</b>
Perjantai 14.08.2015												
<b>Aamiainen</b>												
Neljänviljanhiutalepuuro	200 g	244,99	58,55	0,41	0,51	0,06	11,07	2,54	2,18	11,32	0,00	0,82
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä /kalkkunaleikkele,	181 g	536,23	128,16	0,54	2,58	0,77	16,72	7,65	0,83	181,67	1,85	0,06
Kurkku tuore	50 g	22,87	5,47	0,01	0,05	0,01	0,70	0,28	0,35	13,00	4,00	0,10
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>939,95</b>	<b>224,65</b>	<b>0,96</b>	<b>3,14</b>	<b>0,84</b>	<b>36,48</b>	<b>10,47</b>	<b>3,36</b>	<b>206,02</b>	<b>5,85</b>	<b>0,98</b>

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 33</b>
sivu 4	

annoskoko	energia kj / kcal	suola g	rasva g	tydytl. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg		
<b>Lounas</b>												
Siskonmakkarakkeitto RL tuorei:	250 g	825,39	197,27	2,18	8,93	3,34	17,75	9,94	2,54	30,56	15,26	1,22
Ruisleipä+rasva+maito	174 g	493,70	117,99	0,21	2,93	0,86	15,15	6,49	2,00	181,72	1,85	0,06
Tomaatti viipale	30 g	28,58	6,83	0,00	0,09	0,01	1,04	0,17	0,42	2,70	4,23	0,09
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1347,67</b>	<b>322,09</b>	<b>2,39</b>	<b>11,95</b>	<b>4,21</b>	<b>33,94</b>	<b>16,60</b>	<b>4,96</b>	<b>214,98</b>	<b>21,34</b>	<b>1,37</b>
<b>Välipala</b>												
Ruisleipä+rasva+maito	174 g	493,70	117,99	0,21	2,93	0,86	15,15	6,49	2,00	181,72	1,85	0,06
Kananmuna keitetty	30 g	179,06	42,80	0,08	3,08	0,63	0,09	3,75	0,00	17,10	0,00	0,74
Kukkakaali	20 g	20,13	4,81	0,01	0,06	0,01	0,44	0,36	0,46	4,80	12,30	0,12
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>692,89</b>	<b>165,60</b>	<b>0,30</b>	<b>6,07</b>	<b>1,50</b>	<b>15,68</b>	<b>10,60</b>	<b>2,46</b>	<b>203,62</b>	<b>14,15</b>	<b>0,92</b>
<b>Päivällinen</b>												
Jauheliha-perunasoselaatikko I	200 g	632,55	151,18	1,08	3,26	1,51	20,46	8,47	1,42	67,05	8,92	0,89
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1156,79</b>	<b>276,47</b>	<b>1,47</b>	<b>5,74</b>	<b>2,27</b>	<b>37,96</b>	<b>14,77</b>	<b>4,45</b>	<b>262,65</b>	<b>15,05</b>	<b>1,51</b>
<b>Iltapala</b>												
Mansikkakiisseli	150 g	236,19	56,45	0,00	0,05	0,01	13,03	0,13	0,58	10,02	15,93	0,17
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>762,82</b>	<b>182,31</b>	<b>0,41</b>	<b>2,98</b>	<b>0,89</b>	<b>29,58</b>	<b>6,58</b>	<b>1,40</b>	<b>191,74</b>	<b>17,78</b>	<b>0,23</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>4900,12</b>	<b>1171,12</b>	<b>5,53</b>	<b>29,88</b>	<b>9,71</b>	<b>153,64</b>	<b>59,02</b>	<b>16,63</b>	<b>1079,01</b>	<b>74,17</b>	<b>5,01</b>
<b>Lauantai 15.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Ohrapuuro, ikä	200 g	807,71	193,04	0,72	6,60	3,94	24,63	7,34	1,96	221,30	1,68	0,87
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
Porkkana kuorittu	40 g	54,70	13,07	0,02	0,08	0,01	2,22	0,25	1,02	11,60	2,60	0,20
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1538,85</b>	<b>367,78</b>	<b>1,32</b>	<b>9,36</b>	<b>4,78</b>	<b>51,59</b>	<b>15,24</b>	<b>3,82</b>	<b>414,60</b>	<b>6,13</b>	<b>1,13</b>
<b>Lounas</b>												
Broileripihvi	100 g	920,50	220,00	1,20	13,00	2,90	12,00	14,00	1,80	29,00	0,00	1,00
Currykastike RL	70 g	200,62	47,95	0,58	3,24	1,57	3,88	0,75	0,21	1,98	0,00	0,03
Peruna muusi kypsä vakuumis	170 g	600,51	143,52	0,77	4,13	1,02	21,45	3,60	1,33	48,79	8,98	0,92
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>2245,87</b>	<b>536,76</b>	<b>2,94</b>	<b>22,85</b>	<b>6,25</b>	<b>54,83</b>	<b>24,65</b>	<b>6,37</b>	<b>275,37</b>	<b>15,11</b>	<b>2,57</b>
<b>Välipala</b>												
Mansikkarahka	150 g	750,82	179,45	0,12	12,85	8,53	18,32	8,76	0,42	4,66	13,18	0,12
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1246,38</b>	<b>297,89</b>	<b>0,50</b>	<b>15,24</b>	<b>9,28</b>	<b>34,97</b>	<b>14,72</b>	<b>2,97</b>	<b>186,33</b>	<b>15,03</b>	<b>0,56</b>
<b>Päivällinen</b>												
Kalakeitto RL kirkaslieminen, tt	250 g	595,87	142,41	1,66	2,91	0,50	17,55	9,84	1,92	51,12	8,91	0,97
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 33</b>
sivu 5	

annoskoko	energia kJ / kcal		suoia g	rasva g	tydytl. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1122,50</b>	<b>268,27</b>	<b>2,07</b>	<b>5,84</b>	<b>1,38</b>	<b>34,10</b>	<b>16,29</b>	<b>2,74</b>	<b>232,84</b>	<b>10,76</b>	<b>1,03</b>
<b>Ilta-pala</b>											
Grahamlihapiirakka 70 g	676,40	161,66	0,73	4,51	1,23	23,18	5,96	1,77	28,18	0,13	0,88
Maito kevyt 1 % rasvaa 200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1033,72</b>	<b>247,06</b>	<b>0,93</b>	<b>6,51</b>	<b>2,67</b>	<b>32,78</b>	<b>12,72</b>	<b>1,77</b>	<b>268,18</b>	<b>2,13</b>	<b>0,88</b>
<b>Päivä yhteensä</b>	<b>7187,32</b>	<b>1717,76</b>	<b>7,76</b>	<b>59,80</b>	<b>24,36</b>	<b>208,27</b>	<b>83,62</b>	<b>17,67</b>	<b>1377,32</b>	<b>49,16</b>	<b>6,17</b>
<b>Sunnuntai 16.08.2015</b>											
<b>Aamiainen</b>											
Kaakao 200 g	397,18	94,93	0,23	0,86	0,34	14,88	6,28	0,06	234,95	2,37	0,39
Sämpylä 40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Juusto Edam 17% viipale 10 g	112,97	27,00	0,12	1,70	0,94	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarini 60 4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Banaani 60 g	146,35	34,98	0,00	0,16	0,02	7,36	0,43	0,73	2,81	4,02	0,18
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1153,67</b>	<b>275,73</b>	<b>0,79</b>	<b>6,20</b>	<b>2,27</b>	<b>39,84</b>	<b>13,13</b>	<b>3,39</b>	<b>237,98</b>	<b>6,39</b>	<b>0,57</b>
<b>Lounas</b>											
Karjalanpaisti 100 g	502,09	120,00	1,40	6,60	3,00	1,50	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peruna muusi kypsä vakuumis 170 g	600,51	143,52	0,77	4,13	1,02	21,45	3,60	1,33	48,79	8,98	0,92
Uunijuurekset RL 63 g	150,87	36,06	0,45	1,54	0,09	4,33	0,45	1,38	20,44	10,54	0,30
Näkkileipä+rasva+maito 168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1749,03</b>	<b>418,02</b>	<b>3,00</b>	<b>14,66</b>	<b>4,86</b>	<b>43,93</b>	<b>24,01</b>	<b>5,26</b>	<b>250,90</b>	<b>21,37</b>	<b>1,66</b>
<b>Välipala</b>											
Persikkakiisseli RL 160 g	379,38	90,67	0,00	0,03	0,00	22,26	0,27	0,54	4,18	0,00	0,04
Näkkileipä+rasva+maito 168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>874,94</b>	<b>209,11</b>	<b>0,38</b>	<b>2,42</b>	<b>0,75</b>	<b>38,91</b>	<b>6,23</b>	<b>3,09</b>	<b>185,85</b>	<b>1,85</b>	<b>0,48</b>
<b>Päivällinen</b>											
Kasvissyökeikko RL 250 g	720,37	172,17	1,97	7,74	3,48	17,69	6,15	2,84	125,63	29,52	1,00
Raejuusto 2% laktoositon 40 g	150,63	36,00	0,28	0,80	0,00	1,00	6,00	0,00	28,00	0,00	0,00
Riisipiirakka, raakapakaste 90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00
Maito kevyt 1 % rasvaa 200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1868,49</b>	<b>446,57</b>	<b>3,35</b>	<b>15,40</b>	<b>6,18</b>	<b>52,59</b>	<b>22,24</b>	<b>4,37</b>	<b>393,63</b>	<b>31,52</b>	<b>1,00</b>
<b>Ilta-pala</b>											
Vadelmapuuro 200 g	182,54	43,63	0,00	0,21	0,01	9,18	0,26	0,96	13,51	9,83	0,28
Sokeri 8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito 174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
Kurkku tuore 30 g	13,72	3,28	0,01	0,03	0,01	0,42	0,17	0,21	7,80	2,40	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>858,75</b>	<b>205,24</b>	<b>0,42</b>	<b>3,17</b>	<b>0,90</b>	<b>34,14</b>	<b>6,88</b>	<b>1,99</b>	<b>203,06</b>	<b>14,08</b>	<b>0,40</b>
<b>Päivä yhteensä</b>	<b>6504,88</b>	<b>1554,67</b>	<b>7,94</b>	<b>41,85</b>	<b>14,96</b>	<b>209,41</b>	<b>72,49</b>	<b>18,10</b>	<b>1271,42</b>	<b>75,21</b>	<b>4,11</b>

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 34</b>
sivu 6	

	annoskoko	energia kj / kcal	suola g	rasva g	tyydytl. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Maanantai 17.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Ohrahiutalepuuro	200 g	249,77	59,70	0,41	0,31	0,05	12,22	1,98	1,80	9,30	0,00	0,57
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,62	181,67	1,85	0,06
Appelsiini	60 g	85,09	20,34	0,00	0,13	0,01	3,85	0,24	0,91	23,33	22,03	0,07
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1031,77</b>	<b>246,60</b>	<b>0,88</b>	<b>4,38</b>	<b>1,69</b>	<b>38,31</b>	<b>11,11</b>	<b>3,33</b>	<b>214,33</b>	<b>23,88</b>	<b>0,70</b>
<b>Lounas</b>												
Jauheliuhakeitto RL tuoreista ka	250 g	629,24	150,39	1,88	4,44	1,83	15,80	10,28	2,25	27,06	15,72	0,78
Ruisleipä+rasva+maito	174 g	493,70	117,99	0,21	2,93	0,86	15,15	6,49	2,00	181,72	1,85	0,06
Kurkku tuore, viipale	20 g	9,15	2,19	0,00	0,02	0,00	0,28	0,11	0,14	5,20	1,60	0,04
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1132,09</b>	<b>270,57</b>	<b>2,09</b>	<b>7,39</b>	<b>2,69</b>	<b>31,23</b>	<b>16,88</b>	<b>4,39</b>	<b>213,98</b>	<b>19,17</b>	<b>0,88</b>
<b>Välipala</b>												
Sämpylä	40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Margarini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Palvikinkku	10 g	50,15	11,99	0,21	0,60	0,09	0,00	1,64	0,00	0,70	0,00	0,10
Porkkana kuorittu	40 g	54,70	13,07	0,02	0,08	0,01	2,22	0,25	1,02	11,60	2,60	0,20
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>602,02</b>	<b>143,88</b>	<b>0,67</b>	<b>4,16</b>	<b>1,07</b>	<b>19,82</b>	<b>5,41</b>	<b>3,62</b>	<b>12,52</b>	<b>2,60</b>	<b>0,30</b>
<b>Päivällinen</b>												
Kalapihvi	100 g	711,30	170,00	1,00	8,10	3,60	8,10	14,00	0,00	41,00	0,00	0,80
Peruna muusi kypsä vakuumis	170 g	600,51	143,52	0,77	4,13	1,02	21,45	3,60	1,33	48,79	8,98	0,92
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1836,05</b>	<b>438,81</b>	<b>2,16</b>	<b>14,71</b>	<b>5,38</b>	<b>47,05</b>	<b>23,90</b>	<b>4,36</b>	<b>285,39</b>	<b>15,11</b>	<b>2,34</b>
<b>Iltapala</b>												
Mannapuuro RL kuitupitoinen I:	200 g	518,20	123,85	1,02	2,60	1,57	16,97	7,08	1,19	184,51	1,62	0,34
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1013,76</b>	<b>242,29</b>	<b>1,40</b>	<b>4,99</b>	<b>2,32</b>	<b>33,62</b>	<b>13,04</b>	<b>3,74</b>	<b>366,18</b>	<b>3,47</b>	<b>0,78</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>5615,69</b>	<b>1342,15</b>	<b>7,20</b>	<b>35,63</b>	<b>13,15</b>	<b>170,03</b>	<b>70,34</b>	<b>19,44</b>	<b>1092,40</b>	<b>64,23</b>	<b>5,00</b>
<b>Tiistai 18.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Ruishiutalepuuro	200 g	274,27	65,55	0,41	0,42	0,02	13,33	1,75	4,15	12,50	0,00	0,76
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
Kurkku tuore	40 g	18,30	4,37	0,01	0,04	0,01	0,56	0,22	0,28	10,40	3,20	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>955,06</b>	<b>228,25</b>	<b>0,83</b>	<b>3,39</b>	<b>0,91</b>	<b>38,43</b>	<b>8,42</b>	<b>5,25</b>	<b>204,65</b>	<b>5,05</b>	<b>0,90</b>
<b>Lounas</b>												
Pippuripossukastike RL	130 g	611,45	146,14	0,83	6,73	3,53	5,06	15,90	0,42	9,96	0,36	0,58
Peruna kuorittu keitetty	150 g	477,80	114,19	0,00	0,30	0,05	23,25	2,82	1,50	8,40	9,75	1,01
Porkkana-rusinaaste, kokeile	50 g	146,00	34,89	0,02	0,13	0,01	6,67	0,47	1,78	16,29	2,83	0,38
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 34</b>
sivu 7	

annoskoko	energia kj / kcal	suola g	rasva g	tydytll. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1730,81</b>	<b>413,66</b>	<b>1,23</b>	<b>9,55</b>	<b>4,34</b>	<b>51,63</b>	<b>25,15</b>	<b>6,25</b>	<b>216,32</b>	<b>14,79</b>	<b>2,41</b>
<b>Väliä</b>											
Mustikkakiisseli 150 g	258,08	61,68	0,00	0,12	0,01	14,27	0,10	0,73	8,37	2,91	0,16
Vaalea leipä+rasva+maito 174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>784,71</b>	<b>187,54</b>	<b>0,41</b>	<b>3,05</b>	<b>0,89</b>	<b>30,82</b>	<b>6,55</b>	<b>1,55</b>	<b>190,09</b>	<b>4,76</b>	<b>0,22</b>
<b>Päivällinen</b>											
Näkkikeitto RL tuoreista kasvik 250 g	720,10	172,10	2,15	8,56	3,00	15,63	6,22	1,86	22,88	12,86	0,70
Vaalea leipä+rasva+maito 174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1246,73</b>	<b>297,96</b>	<b>2,56</b>	<b>11,49</b>	<b>3,88</b>	<b>32,18</b>	<b>12,67</b>	<b>2,68</b>	<b>204,60</b>	<b>14,71</b>	<b>0,76</b>
<b>Iltapä</b>											
Jogurtti 150g metsämarja 150 g	501,20	119,79	0,17	3,00	1,98	17,67	4,97	0,14	180,80	1,74	0,11
Vaalea leipä/kinkku,+maito 181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1041,78</b>	<b>248,99</b>	<b>0,75</b>	<b>5,68</b>	<b>2,81</b>	<b>34,42</b>	<b>12,62</b>	<b>0,98</b>	<b>362,47</b>	<b>3,59</b>	<b>0,17</b>
<b>Päivä yhteensä</b>	<b>5759,09</b>	<b>1376,40</b>	<b>5,78</b>	<b>33,16</b>	<b>12,83</b>	<b>187,48</b>	<b>65,41</b>	<b>16,71</b>	<b>1178,13</b>	<b>42,90</b>	<b>4,46</b>
<b>Keskiviikko 19.08.2015</b>											
<b>Aamiaisen</b>											
Kaakao 200 g	397,18	94,93	0,23	0,86	0,34	14,88	6,28	0,06	234,95	2,37	0,39
Sämpylä 40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Margarini 60 4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Palvikinkku 10 g	50,15	11,99	0,21	0,60	0,09	0,00	1,64	0,00	0,70	0,00	0,10
Päärynä 50 g	79,78	19,07	0,00	0,05	0,01	3,52	0,14	1,72	4,84	2,64	0,09
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1024,28</b>	<b>244,81</b>	<b>0,88</b>	<b>4,99</b>	<b>1,41</b>	<b>36,00</b>	<b>11,58</b>	<b>4,38</b>	<b>240,71</b>	<b>5,01</b>	<b>0,58</b>
<b>Lounas</b>											
Broilerimureke 100 g	752,18	179,77	1,30	8,66	2,44	8,63	16,35	0,74	22,59	1,84	1,01
Currykastike RL 60 g	171,96	41,10	0,50	2,77	1,34	3,32	0,65	0,18	1,70	0,00	0,02
Peruna kuorittu keitetty 150 g	477,80	114,19	0,00	0,30	0,05	23,25	2,82	1,50	8,40	9,75	1,01
Jäävuori-fenkoli-cantaloupesal: 40 g	27,64	6,61	0,01	0,06	0,01	0,86	0,37	0,49	16,23	5,40	0,21
Näkkileipä+rasva+maito 168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1925,14</b>	<b>460,11</b>	<b>2,19</b>	<b>14,18</b>	<b>4,59</b>	<b>52,71</b>	<b>26,15</b>	<b>5,46</b>	<b>230,59</b>	<b>18,84</b>	<b>2,69</b>
<b>Väliä</b>											
Omena-riisipuuro 150 g	337,10	80,57	0,00	0,11	0,01	18,49	0,77	0,79	7,71	1,99	0,25
Näkkileipä+rasva+maito 168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>832,66</b>	<b>199,01</b>	<b>0,38</b>	<b>2,50</b>	<b>0,76</b>	<b>35,14</b>	<b>6,73</b>	<b>3,34</b>	<b>189,38</b>	<b>3,84</b>	<b>0,69</b>
<b>Päivällinen</b>											
Kasvislasagnette RL 200 g	995,72	237,98	1,14	8,62	1,59	31,02	7,56	1,87	101,57	0,92	1,09
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat 45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito 168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1519,96</b>	<b>363,27</b>	<b>1,53</b>	<b>11,10</b>	<b>2,35</b>	<b>48,52</b>	<b>13,86</b>	<b>4,90</b>	<b>297,17</b>	<b>7,05</b>	<b>1,71</b>
<b>Iltapä</b>											
Riisipiirakka, raakapakaste 90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00



Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 34</b>
sivu 8	

	annoskoko	energia kJ / kcal		suola g	rasva g	tydytl. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Juusto Edam 17% viipale	10 g	112,97	27,00	0,12	1,70	0,94	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Omena	50 g	68,06	16,27	0,00	0,05	0,01	3,32	0,07	0,76	1,74	3,92	0,04
Maito rasvaton	200 g	283,24	67,69	0,22	0,20	0,14	9,80	6,12	0,00	242,00	2,46	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1104,44</b>	<b>263,96</b>	<b>1,24</b>	<b>6,81</b>	<b>2,35</b>	<b>37,42</b>	<b>12,42</b>	<b>2,29</b>	<b>243,74</b>	<b>6,38</b>	<b>0,12</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6406,48</b>	<b>1531,16</b>	<b>6,22</b>	<b>39,58</b>	<b>11,46</b>	<b>209,79</b>	<b>70,74</b>	<b>20,37</b>	<b>1201,59</b>	<b>41,12</b>	<b>5,79</b>
Torstai 20.08.2015												
<b>Aamiainen</b>												
Mannapuuro RL kuitupitoinen I:	200 g	518,20	123,85	1,02	2,60	1,57	16,97	7,08	1,19	184,51	1,62	0,34
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Marjasekoitus	30 g	60,27	14,40	0,00	0,15	0,01	2,16	0,22	1,05	11,10	13,20	0,27
Vaalea leipä /kalkkunaleikkele,	181 g	536,23	128,16	0,54	2,58	0,77	16,72	7,65	0,83	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1250,56</b>	<b>298,88</b>	<b>1,56</b>	<b>5,33</b>	<b>2,35</b>	<b>43,84</b>	<b>14,95</b>	<b>3,07</b>	<b>377,31</b>	<b>16,67</b>	<b>0,67</b>
<b>Lounas</b>												
Merimiespihvi RL	200 g	687,60	164,34	1,25	2,25	0,93	16,46	18,03	1,11	14,55	10,36	2,93
Raejuusto 2% laktoositon	40 g	150,63	36,00	0,28	0,80	0,00	1,00	6,00	0,00	28,00	0,00	0,00
Punajuuri-kurkkusalaatti	30 g	50,57	12,09	0,00	0,21	0,00	2,54	0,28	0,07	2,60	0,80	0,02
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1384,36</b>	<b>330,87</b>	<b>1,91</b>	<b>5,65</b>	<b>1,68</b>	<b>36,65</b>	<b>30,27</b>	<b>3,73</b>	<b>226,82</b>	<b>13,01</b>	<b>3,39</b>
<b>Välipala</b>												
Marjarahka	160 g	802,33	191,76	0,12	13,79	9,09	19,26	9,40	0,82	8,72	10,31	0,22
Sämpylä	40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Margariini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Maito rasvaton	200 g	283,24	67,69	0,22	0,20	0,14	9,80	6,12	0,00	242,00	2,46	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1582,74</b>	<b>378,27</b>	<b>0,78</b>	<b>17,47</b>	<b>10,20</b>	<b>46,66</b>	<b>19,04</b>	<b>3,42</b>	<b>250,94</b>	<b>12,77</b>	<b>0,30</b>
<b>Päivällinen</b>												
Lohikeitto	250 g	819,76	195,92	1,62	8,12	1,75	18,68	10,48	1,88	80,21	11,13	1,07
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1346,39</b>	<b>321,78</b>	<b>2,03</b>	<b>11,05</b>	<b>2,63</b>	<b>35,23</b>	<b>16,93</b>	<b>2,70</b>	<b>261,93</b>	<b>12,98</b>	<b>1,13</b>
<b>Iltapala</b>												
Sämpylä	40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Margariini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Juusto Edam 17% viipale	10 g	112,97	27,00	0,12	1,70	0,94	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Kurkku tuore, viipale	10 g	4,57	1,09	0,00	0,01	0,00	0,14	0,06	0,07	2,60	0,80	0,02
Lehtisalaatti	5 g	2,64	0,63	0,00	0,01	0,00	0,05	0,06	0,05	2,80	0,23	0,04
Maito rasvaton	200 g	283,24	67,69	0,22	0,20	0,14	9,80	6,12	0,00	242,00	2,46	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>900,59</b>	<b>215,23</b>	<b>0,78</b>	<b>5,40</b>	<b>2,05</b>	<b>27,59</b>	<b>12,66</b>	<b>2,72</b>	<b>247,62</b>	<b>3,49</b>	<b>0,14</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6464,64</b>	<b>1545,03</b>	<b>7,06</b>	<b>44,90</b>	<b>18,91</b>	<b>189,97</b>	<b>93,85</b>	<b>15,64</b>	<b>1364,62</b>	<b>58,92</b>	<b>5,63</b>
Perjantai 21.08.2015												
<b>Aamiainen</b>												
Kaurahiutalepuuro	200 g	258,16	61,70	0,41	1,45	0,13	9,98	2,54	2,00	13,86	0,00	1,14
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 34</b>
sivu 9	

	annoskoko	energia kj / kcal		suola g	rasva g	tydytll. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,62	181,67	1,85	0,06
Paprika punainen	50 g	59,39	14,19	0,01	0,15	0,02	2,25	0,47	0,95	4,50		0,30
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1014,46</b>	<b>242,45</b>	<b>0,89</b>	<b>5,54</b>	<b>1,78</b>	<b>34,47</b>	<b>11,90</b>	<b>3,57</b>	<b>200,06</b>	<b>94,25</b>	<b>1,50</b>
<b>Lounas</b>												
Kalakeitto RL kermainen kahde	250 g	697,78	166,77	1,08	5,84	1,44	16,99	10,04	1,99	50,97	9,71	0,96
Sämpylä	40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Margarini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Lehtisalaatti	5 g	2,64	0,63	0,00	0,01	0,00	0,05	0,06	0,05	2,80	0,23	0,04
Maito rasvaton	200 g	283,24	67,69	0,22	0,20	0,14	9,80	6,12	0,00	242,00	2,46	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1480,83</b>	<b>353,91</b>	<b>1,74</b>	<b>9,53</b>	<b>2,55</b>	<b>44,44</b>	<b>19,74</b>	<b>4,64</b>	<b>295,99</b>	<b>12,40</b>	<b>1,08</b>
<b>Välipala</b>												
Pizza, jauheliha	80 g	759,83	181,60	0,72	7,76	3,36	18,40	8,80	1,20	0,00	0,00	0,00
Omena punainen	40 g	64,56	15,43	0,00	0,04	0,00	3,26	0,06	0,60	1,20	2,40	0,03
Maito rasvaton	200 g	283,24	67,69	0,22	0,20	0,14	9,80	6,12	0,00	242,00	2,46	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1107,63</b>	<b>264,72</b>	<b>0,94</b>	<b>8,00</b>	<b>3,50</b>	<b>31,46</b>	<b>14,98</b>	<b>1,80</b>	<b>243,20</b>	<b>4,86</b>	<b>0,11</b>
<b>Päivällinen</b>												
Makaronilaatikko RL munamait	200 g	967,27	231,18	0,94	6,98	3,19	25,65	15,97	3,47	148,32	1,53	0,09
Ketsuppi	18 g	68,71	16,42	0,47	0,07	0,01	3,46	0,23	0,22	5,04	1,44	0,18
Jäävuori-hernesalaatti	38 g	53,89	12,88	0,01	0,11	0,03	1,57	0,98	0,72	17,50	4,49	0,45
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1585,43</b>	<b>378,92</b>	<b>1,80</b>	<b>9,55</b>	<b>3,98</b>	<b>47,33</b>	<b>23,14</b>	<b>6,96</b>	<b>352,53</b>	<b>9,31</b>	<b>1,16</b>
<b>Iltapala</b>												
Viili maustettu, Viilis	200 g	669,46	160,00	0,20	4,40	2,40	26,00	5,20	0,00	190,00	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1210,04</b>	<b>289,20</b>	<b>0,78</b>	<b>7,08</b>	<b>3,23</b>	<b>42,75</b>	<b>12,85</b>	<b>0,84</b>	<b>371,67</b>	<b>1,85</b>	<b>0,06</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6398,39</b>	<b>1529,20</b>	<b>6,15</b>	<b>39,70</b>	<b>15,04</b>	<b>200,45</b>	<b>82,61</b>	<b>17,81</b>	<b>1463,45</b>	<b>122,67</b>	<b>3,91</b>
<b>Lauantai 22.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Neljänviljanhiutalepuuro	200 g	244,99	58,55	0,41	0,51	0,06	11,07	2,54	2,18	11,32	0,00	0,82
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
Banaani	60 g	146,35	34,98	0,00	0,16	0,02	7,36	0,43	0,73	2,81	4,02	0,18
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1067,78</b>	<b>255,20</b>	<b>0,99</b>	<b>3,35</b>	<b>0,91</b>	<b>43,17</b>	<b>10,62</b>	<b>3,75</b>	<b>195,83</b>	<b>5,87</b>	<b>1,06</b>
<b>Lounas</b>												
Kinkkukiusaus RL	200 g	929,09	222,05	2,18	10,35	3,48	18,34	12,70	1,52	13,00	7,59	0,99
Punajuuri-omena-purjosalaatti	45 g	90,07	21,53	0,00	0,34	0,00	4,55	0,43	0,22	1,59	1,70	0,03
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1514,72</b>	<b>362,02</b>	<b>2,56</b>	<b>13,08</b>	<b>4,23</b>	<b>39,54</b>	<b>19,09</b>	<b>4,29</b>	<b>196,26</b>	<b>11,14</b>	<b>1,46</b>
<b>Välipala</b>												
Hedelmäsalaatti	150 g	479,04	114,49	0,01	0,51	0,03	24,85	1,03	1,75	9,64	22,48	0,52
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,62	181,67	1,85	0,06

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 34</b>
sivu 10	

annoskoko	energia kJ / kcal		suoia g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1040,09</b>	<b>248,58</b>	<b>0,48</b>	<b>4,45</b>	<b>1,66</b>	<b>39,10</b>	<b>9,92</b>	<b>2,37</b>	<b>191,31</b>	<b>24,33</b>	<b>0,58</b>	
<b>Päivällinen</b>												
Broilerinkeitto RL tuoreet kasvik:	250 g	681,99	163,00	1,85	2,58	0,34	19,26	13,65	2,49	19,40	8,18	1,10
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1208,62</b>	<b>288,86</b>	<b>2,26</b>	<b>5,51</b>	<b>1,22</b>	<b>35,81</b>	<b>20,10</b>	<b>3,31</b>	<b>201,12</b>	<b>10,03</b>	<b>1,16</b>	
<b>Iltapala</b>												
Mustikkakeitto	150 g	242,74	58,01	0,00	0,16	0,01	13,07	0,13	0,94	9,28	3,96	0,19
Ruisleipä/kalkkunaleikkele+ma	180 g	493,67	117,99	0,34	2,56	0,75	14,93	7,60	1,91	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>736,41</b>	<b>176,00</b>	<b>0,34</b>	<b>2,72</b>	<b>0,76</b>	<b>28,00</b>	<b>7,73</b>	<b>2,85</b>	<b>190,95</b>	<b>5,81</b>	<b>0,25</b>	
<b>Päivä yhteensä</b>	<b>5567,62</b>	<b>1330,66</b>	<b>6,63</b>	<b>29,11</b>	<b>8,78</b>	<b>185,62</b>	<b>67,46</b>	<b>16,57</b>	<b>975,47</b>	<b>57,18</b>	<b>4,51</b>	
<b>Sunnuntai 23.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Ohrahiutalepuuro	200 g	249,77	59,70	0,41	0,31	0,05	12,22	1,98	1,80	9,30	0,00	0,57
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä /kalkkunaleikkele,	181 g	536,23	128,16	0,54	2,58	0,77	16,72	7,65	0,83	181,67	1,85	0,06
Omena keltainen	50 g	80,70	19,29	0,00	0,05	0,01	4,08	0,08	0,75	1,50	3,00	0,04
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1002,56</b>	<b>239,62</b>	<b>0,95</b>	<b>2,94</b>	<b>0,83</b>	<b>41,01</b>	<b>9,71</b>	<b>3,38</b>	<b>192,50</b>	<b>4,85</b>	<b>0,67</b>	
<b>Lounas</b>												
Jauhelihapihvi	100 g	894,02	213,67	1,20	12,00	5,40	11,00	15,00	1,50	0,00	0,00	0,00
Kermaperunat RL	170 g	677,12	161,83	1,58	8,22	2,64	18,33	2,56	1,44	11,06	7,79	0,79
Jäävuori-ananas-paprikasalaat	50 g	54,63	13,06	0,02	0,09	0,01	2,16	0,47	0,68	18,97	19,75	0,28
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>2121,33</b>	<b>507,00</b>	<b>3,18</b>	<b>22,70</b>	<b>8,80</b>	<b>48,14</b>	<b>23,99</b>	<b>6,17</b>	<b>211,70</b>	<b>29,39</b>	<b>1,51</b>	
<b>Välipala</b>												
Suklaavanukas	150 g	596,24	142,50	0,30	3,60	2,40	24,00	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1091,80</b>	<b>260,94</b>	<b>0,68</b>	<b>5,99</b>	<b>3,15</b>	<b>40,65</b>	<b>11,06</b>	<b>2,55</b>	<b>181,67</b>	<b>1,85</b>	<b>0,44</b>	
<b>Päivällinen</b>												
Lohikiusaus RL kokeile	200 g	912,94	218,19	1,80	12,55	3,43	17,21	8,18	1,36	55,17	7,21	0,87
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>1437,18</b>	<b>343,48</b>	<b>2,19</b>	<b>15,03</b>	<b>4,19</b>	<b>34,71</b>	<b>14,48</b>	<b>4,39</b>	<b>250,77</b>	<b>13,34</b>	<b>1,49</b>	
<b>Iltapala</b>												
Perunarieska	43 g	345,44	82,56	0,52	0,56	0,06	16,77	2,49	2,10	0,00	0,00	0,00
Pavikinkku	10 g	50,15	11,99	0,21	0,60	0,09	0,00	1,64	0,00	0,70	0,00	0,10
Margarini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Päärynä	50 g	79,78	19,07	0,00	0,05	0,01	3,52	0,14	1,72	4,84	2,64	0,09
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>	<b>921,49</b>	<b>220,24</b>	<b>0,97</b>	<b>5,61</b>	<b>2,29</b>	<b>29,89</b>	<b>11,03</b>	<b>3,82</b>	<b>245,76</b>	<b>4,64</b>	<b>0,19</b>	
<b>Päivä yhteensä</b>	<b>6574,36</b>	<b>1571,28</b>	<b>7,97</b>	<b>52,27</b>	<b>19,26</b>	<b>194,40</b>	<b>70,27</b>	<b>20,31</b>	<b>1082,40</b>	<b>54,07</b>	<b>4,30</b>	

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 35</b>
sivu 11	

	annoskoko	energia kj / kcal	suola g	rasva g	tydytlt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Maanantai 24.08.2015</b>												
<b>Aamiaisen</b>												
Vehnähiutalepuuro	200 g	243,17	58,12	0,41	0,47	0,04	11,07	2,00	2,36	10,60	0,00	0,91
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
Maksamakkara	20 g	190,09	45,43	0,32	3,85	1,43	0,28	2,52	0,01	3,20	0,74	1,11
Kurkku tuore	30 g	13,72	3,28	0,01	0,03	0,01	0,42	0,17	0,21	7,80	2,40	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1109,47</b>	<b>265,16</b>	<b>1,15</b>	<b>7,28</b>	<b>2,36</b>	<b>36,31</b>	<b>11,14</b>	<b>3,40</b>	<b>203,35</b>	<b>4,99</b>	<b>2,14</b>
<b>Lounas</b>												
Broilerikastike RL curryinen	130 g	499,19	119,31	0,65	4,69	0,98	2,41	16,65	0,15	7,11	0,25	0,52
Keitetty gemelli-pasta	150 g	856,12	204,61	0,62	3,12	0,39	35,16	6,93	3,20	3,75	0,00	0,00
Jäävuori-porkkana-ananassala	40 g	44,90	10,73	0,02	0,06	0,01	1,78	0,34	0,65	16,29	2,79	0,23
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1895,77</b>	<b>453,09</b>	<b>1,67</b>	<b>10,26</b>	<b>2,13</b>	<b>56,00</b>	<b>29,88</b>	<b>6,55</b>	<b>208,82</b>	<b>4,89</b>	<b>1,19</b>
<b>Välipala</b>												
Täysjyväpatonki	40 g	478,66	114,40	0,36	2,40	0,24	18,80	4,32	2,68	0,00	0,00	0,00
Margariini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Palvikinkku siivu	10 g	45,19	10,80	0,23	0,44	0,15	0,25	1,50	0,03	0,00	0,00	0,00
Omena	50 g	68,06	16,27	0,00	0,05	0,01	3,32	0,07	0,76	1,74	3,92	0,04
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1038,03</b>	<b>248,09</b>	<b>0,83</b>	<b>7,29</b>	<b>2,53</b>	<b>31,97</b>	<b>12,65</b>	<b>3,47</b>	<b>241,96</b>	<b>5,92</b>	<b>0,04</b>
<b>Päivällinen</b>												
Kalakuvio	100 g	748,95	179,00	0,70	4,40	0,60	21,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Perunasose RL laktoosittomaa	170 g	593,84	141,93	1,68	3,31	1,44	22,52	3,79	1,40	52,23	9,41	0,97
Jäävuori-fenkoli-cantaloupesali	40 g	27,64	6,61	0,01	0,06	0,01	0,86	0,37	0,49	16,23	5,40	0,21
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1865,99</b>	<b>445,98</b>	<b>2,77</b>	<b>10,16</b>	<b>2,80</b>	<b>61,03</b>	<b>23,12</b>	<b>4,44</b>	<b>250,13</b>	<b>16,66</b>	<b>1,62</b>
<b>Iltapala</b>												
Grahampatonki	40 g	441,84	105,60	0,40	1,24	0,24	18,40	3,80	2,36	0,00	0,00	0,00
Margariini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Palvikinkku siivu	10 g	45,19	10,80	0,23	0,44	0,15	0,25	1,50	0,03	0,00	0,00	0,00
Paprika suikale	40 g	47,83	11,43	0,00	0,16	0,02	1,71	0,38	0,76	3,44	70,34	0,21
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>980,98</b>	<b>234,45</b>	<b>0,87</b>	<b>6,24</b>	<b>2,54</b>	<b>29,96</b>	<b>12,44</b>	<b>3,15</b>	<b>243,66</b>	<b>72,34</b>	<b>0,21</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6890,24</b>	<b>1646,77</b>	<b>7,29</b>	<b>41,23</b>	<b>12,36</b>	<b>215,27</b>	<b>89,23</b>	<b>21,01</b>	<b>1147,92</b>	<b>104,80</b>	<b>5,20</b>
<b>Tiistai 25.08.2015</b>												
<b>Aamiaisen</b>												
Neljänviljanhiutalepuuro	200 g	244,99	58,55	0,41	0,51	0,06	11,07	2,54	2,18	11,32	0,00	0,82
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,82	181,67	1,85	0,06
Kurkku tuore, viipale	10 g	4,57	1,09	0,00	0,01	0,00	0,14	0,06	0,07	2,60	0,80	0,02
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>946,47</b>	<b>226,20</b>	<b>0,88</b>	<b>4,46</b>	<b>1,69</b>	<b>33,45</b>	<b>11,49</b>	<b>2,87</b>	<b>195,62</b>	<b>2,65</b>	<b>0,90</b>

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 35</b>
sivu 12	

	annoskoko	energia kJ / kcal		suola g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
<b>Lounas</b>												
Jauhelihapihvi	100 g	894,02	213,67	1,20	12,00	5,40	11,00	15,00	1,50	0,00	0,00	0,00
Bataattiperunasose RL/RAISIO	160 g	455,96	108,97	1,44	3,11	1,38	16,07	2,97	0,98	47,87	6,71	0,69
Kaali-kesäkurpitsa-retiisialaatti	40 g	41,20	9,85	0,00	0,08	0,01	1,40	0,43	0,70	14,40	13,00	0,21
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1886,74</b>	<b>450,93</b>	<b>3,02</b>	<b>17,58</b>	<b>7,54</b>	<b>45,12</b>	<b>24,36</b>	<b>5,73</b>	<b>243,94</b>	<b>21,56</b>	<b>1,34</b>
<b>Välipala</b>												
Riisipiirakka, raakapakaste	90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00
Margarini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Juusto Edam 17% viipale	10 g	112,97	27,00	0,12	1,70	0,94	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Kurkku tuore	50 g	22,87	5,47	0,01	0,05	0,01	0,70	0,28	0,35	13,00	4,00	0,10
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1222,13</b>	<b>292,09</b>	<b>1,27</b>	<b>11,01</b>	<b>4,34</b>	<b>34,60</b>	<b>13,27</b>	<b>1,88</b>	<b>253,22</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>
<b>Päivällinen</b>												
Juuressoseikeitto RL	250 g	599,79	143,35	0,55	5,33	2,47	17,20	4,56	2,99	108,79	14,01	0,96
Raejuusto 2% laktoositon	50 g	188,29	45,00	0,35	1,00	0,00	1,25	7,50	0,00	35,00	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1314,71</b>	<b>314,21</b>	<b>1,31</b>	<b>9,26</b>	<b>3,35</b>	<b>35,00</b>	<b>18,51</b>	<b>3,81</b>	<b>325,51</b>	<b>15,86</b>	<b>1,02</b>
<b>Iltapala</b>												
Jogurtti 150g mansikka	150 g	409,86	97,96	0,18	3,23	1,88	11,01	4,22	0,38	184,88	3,68	0,18
Ruisleipä/kalkkunaleikkele+ma	180 g	493,67	117,99	0,34	2,56	0,75	14,93	7,60	1,91	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>903,53</b>	<b>215,95</b>	<b>0,52</b>	<b>5,79</b>	<b>2,63</b>	<b>25,94</b>	<b>11,82</b>	<b>2,29</b>	<b>366,55</b>	<b>5,53</b>	<b>0,24</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6273,58</b>	<b>1499,38</b>	<b>7,00</b>	<b>48,10</b>	<b>19,55</b>	<b>174,11</b>	<b>79,45</b>	<b>16,58</b>	<b>1384,84</b>	<b>51,60</b>	<b>3,60</b>
<b>Keskiviikko 26.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Kauralesepuuro (maitoon) päivä	200 g	703,95	168,24	0,59	7,24	3,91	15,87	8,13	2,97	218,46	1,64	1,46
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
Päärynä	50 g	79,78	19,07	0,00	0,05	0,01	3,52	0,14	1,72	4,84	2,64	0,09
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1446,22</b>	<b>345,64</b>	<b>1,00</b>	<b>10,22</b>	<b>4,80</b>	<b>43,93</b>	<b>14,72</b>	<b>5,51</b>	<b>405,05</b>	<b>6,13</b>	<b>1,61</b>
<b>Lounas</b>												
Kasviskiusaus RL	200 g	687,51	164,31	1,48	8,33	3,67	17,05	3,32	3,19	12,53	8,56	0,68
Jäävuori-tomaattisalaatti	48 g	35,50	8,48	0,01	0,12	0,02	1,05	0,40	0,62	15,76	5,00	0,24
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1218,57</b>	<b>291,23</b>	<b>1,87</b>	<b>10,84</b>	<b>4,44</b>	<b>34,75</b>	<b>9,68</b>	<b>6,36</b>	<b>209,96</b>	<b>15,41</b>	<b>1,36</b>
<b>Välipala</b>												
Viili päärynä lakton	180 g	378,00	90,34	0,00	1,80	1,26	13,50	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Ruisleipä/kinkku+maito	180 g	498,02	119,03	0,38	2,66	0,81	14,96	7,60	1,92	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>876,02</b>	<b>209,37</b>	<b>0,38</b>	<b>4,46</b>	<b>2,07</b>	<b>28,46</b>	<b>12,64</b>	<b>1,92</b>	<b>181,67</b>	<b>1,85</b>	<b>0,06</b>
<b>Päivällinen</b>												
Broilerikastike RL curryinen	130 g	499,19	119,31	0,65	4,69	0,98	2,41	16,65	0,15	7,11	0,25	0,52

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 35</b>
sivu 13	

	annoskoko	energia kJ / kcal		suola g	rasva g	tydytll. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Keitetty ohrahelmi	150 g	832,83	199,05	0,00	2,60	0,26	37,89	3,33	3,54	2,91	0,00	0,00
Jäävuori-herne-vesimeloonisala:	55 g	77,03	18,41	0,01	0,12	0,03	2,72	1,04	0,87	18,23	6,17	0,50
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1904,61</b>	<b>455,21</b>	<b>1,04</b>	<b>9,80</b>	<b>2,02</b>	<b>59,67</b>	<b>26,98</b>	<b>7,11</b>	<b>209,92</b>	<b>8,27</b>	<b>1,46</b>
<b>Iltaapala</b>												
Mannapuuro RL kuitupitoinen I:	200 g	518,20	123,85	1,02	2,60	1,57	16,97	7,08	1,19	184,51	1,62	0,34
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1149,62</b>	<b>274,76</b>	<b>1,40</b>	<b>4,99</b>	<b>2,32</b>	<b>41,61</b>	<b>13,04</b>	<b>3,74</b>	<b>366,21</b>	<b>3,47</b>	<b>0,78</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6595,04</b>	<b>1576,21</b>	<b>5,69</b>	<b>40,31</b>	<b>15,65</b>	<b>208,42</b>	<b>77,06</b>	<b>24,64</b>	<b>1372,81</b>	<b>35,13</b>	<b>5,27</b>
<b>Torstai 27.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Ruishiutalepuuro	200 g	274,27	65,55	0,41	0,42	0,02	13,33	1,75	4,15	12,50	0,00	0,76
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Mansikka pakaste Suomi	40 g	77,88	18,61	0,00	0,08	0,01	3,36	0,20	0,76	8,40	24,00	0,20
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1028,59</b>	<b>245,83</b>	<b>0,99</b>	<b>3,18</b>	<b>0,86</b>	<b>41,43</b>	<b>9,60</b>	<b>5,75</b>	<b>202,60</b>	<b>25,85</b>	<b>1,02</b>
<b>Lounas</b>												
Seilorin uunikala RL	100 g	437,17	104,48	0,56	5,08	2,78	2,24	12,53	0,11	5,82	0,05	0,14
Peruna kuorittu keitetty	150 g	477,80	114,19	0,00	0,30	0,05	23,25	2,82	1,50	8,40	9,75	1,01
Punajuuri-omenasalaatti RL	50 g	104,79	25,04	0,00	0,40	0,00	5,41	0,45	0,17	0,38	0,85	0,01
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1515,32</b>	<b>362,15</b>	<b>0,94</b>	<b>8,17</b>	<b>3,58</b>	<b>47,55</b>	<b>21,76</b>	<b>4,33</b>	<b>196,27</b>	<b>12,50</b>	<b>1,60</b>
<b>Välipala</b>												
Mansikkakiisseli RL ulkomainei	150 g	294,84	70,47	0,00	0,05	0,01	16,60	0,11	0,50	9,13	13,73	0,15
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,62	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>855,89</b>	<b>204,56</b>	<b>0,47</b>	<b>3,99</b>	<b>1,64</b>	<b>30,85</b>	<b>9,00</b>	<b>1,12</b>	<b>190,80</b>	<b>15,58</b>	<b>0,21</b>
<b>Päivällinen</b>												
Makaronilaatikko RL munamait	200 g	967,27	231,18	0,94	6,98	3,19	25,65	15,97	3,47	148,32	1,53	0,09
Jäävuori-kaali-kurkku-mandari	50 g	51,82	12,38	0,01	0,09	0,00	1,94	0,40	0,73	19,50	11,76	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1514,65</b>	<b>362,00</b>	<b>1,33</b>	<b>9,46</b>	<b>3,94</b>	<b>44,24</b>	<b>22,33</b>	<b>6,75</b>	<b>349,49</b>	<b>15,14</b>	<b>0,71</b>
<b>Iltaapala</b>												
Viili maustettu, Villis	200 g	669,46	160,00	0,20	4,40	2,40	26,00	5,20	0,00	190,00	0,00	0,00
Ruisleipä/kinkku+maito	180 g	498,02	119,03	0,38	2,66	0,81	14,96	7,60	1,92	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1167,48</b>	<b>279,03</b>	<b>0,58</b>	<b>7,06</b>	<b>3,21</b>	<b>40,96</b>	<b>12,80</b>	<b>1,92</b>	<b>371,67</b>	<b>1,85</b>	<b>0,06</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6081,93</b>	<b>1453,57</b>	<b>4,31</b>	<b>31,86</b>	<b>13,23</b>	<b>205,03</b>	<b>75,49</b>	<b>19,87</b>	<b>1310,83</b>	<b>70,92</b>	<b>3,60</b>
<b>Perjantai 28.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Ohrahiutalepuuro	240 g	636,28	152,07	0,69	2,19	1,36	24,00	8,59	2,25	222,87	1,81	0,72

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 35</b>
sivu 14	

	annoskoko	energia kJ / kcal		suola g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
Vesimeloni	60 g	92,32	22,06	0,01	0,06	0,00	4,26	0,55	0,66	4,20	6,60	0,30
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1405,04</b>	<b>335,80</b>	<b>1,28</b>	<b>4,93</b>	<b>2,19</b>	<b>53,00</b>	<b>16,79</b>	<b>3,75</b>	<b>408,77</b>	<b>10,26</b>	<b>1,08</b>
<b>Lounas</b>												
Lihakeitto RL tuoreista kasviksi	250 g	560,71	134,01	0,82	3,72	1,69	13,90	9,74	1,90	25,40	12,26	1,71
Moniviljaruutuleipä	40 g	448,54	107,20	0,28	1,76	0,16	17,60	0,00	3,76	0,00	0,00	0,00
Margarini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Omena	40 g	54,45	13,01	0,00	0,04	0,00	2,66	0,06	0,61	1,39	3,13	0,03
Maito kevyt 1 % rasvaa	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1152,50</b>	<b>275,44</b>	<b>1,14</b>	<b>7,92</b>	<b>2,54</b>	<b>34,16</b>	<b>9,80</b>	<b>6,27</b>	<b>27,01</b>	<b>15,39</b>	<b>1,74</b>
<b>Väli pala</b>												
Sämpylä	40 g	408,37	97,60	0,40	1,08	0,28	17,60	3,52	2,60	0,00	0,00	0,00
Nakki kuoreton	20 g	195,17	46,65	0,36	4,12	1,57	0,23	2,28	0,00	3,38	0,00	0,17
Ketsuppi	18 g	68,71	16,42	0,47	0,07	0,01	3,46	0,23	0,22	5,04	1,44	0,18
Banaani	60 g	146,35	34,98	0,00	0,16	0,02	7,36	0,43	0,73	2,81	4,02	0,18
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1175,92</b>	<b>281,05</b>	<b>1,43</b>	<b>7,43</b>	<b>3,32</b>	<b>38,25</b>	<b>13,22</b>	<b>3,55</b>	<b>251,23</b>	<b>7,46</b>	<b>0,53</b>
<b>Päivällinen</b>												
Jauhelihapihvi	100 g	894,02	213,67	1,20	12,00	5,40	11,00	15,00	1,50	0,00	0,00	0,00
Kermaperunat RL	150 g	597,46	142,79	1,39	7,24	2,33	16,18	2,27	1,27	9,76	6,88	0,70
Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	50 g	114,08	27,27	0,02	0,49	0,06	3,99	1,14	0,99	17,03	3,31	0,27
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>2101,12</b>	<b>502,17</b>	<b>2,99</b>	<b>22,12</b>	<b>8,54</b>	<b>47,82</b>	<b>24,37</b>	<b>6,31</b>	<b>208,46</b>	<b>12,04</b>	<b>1,41</b>
<b>Ilta pala</b>												
Marjakiisseli RL	200 g	391,55	93,58	0,00	0,12	0,01	21,84	0,16	0,89	11,82	11,28	0,22
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>918,18</b>	<b>219,44</b>	<b>0,41</b>	<b>3,05</b>	<b>0,89</b>	<b>38,39</b>	<b>6,61</b>	<b>1,71</b>	<b>193,54</b>	<b>13,13</b>	<b>0,28</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6752,76</b>	<b>1613,90</b>	<b>7,25</b>	<b>45,45</b>	<b>17,48</b>	<b>211,62</b>	<b>70,79</b>	<b>21,59</b>	<b>1089,01</b>	<b>58,28</b>	<b>5,04</b>
<b>Lauantai 29.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Kaakao	156 g	309,79	74,04	0,18	0,67	0,28	11,61	4,90	0,04	183,26	1,85	0,30
Sämpylä	60 g	612,55	146,40	0,60	1,62	0,42	26,40	5,28	3,90	0,00	0,00	0,00
Margarini 60	6 g	133,20	31,83	0,06	3,60	1,04	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1055,54</b>	<b>252,27</b>	<b>0,84</b>	<b>5,89</b>	<b>1,74</b>	<b>38,01</b>	<b>10,18</b>	<b>3,94</b>	<b>183,59</b>	<b>1,85</b>	<b>0,30</b>
<b>Lounas</b>												
Haukipyörykkä	100 g	920,50	220,00	0,00	14,00	2,60	12,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Perunasose RL laktoosittomaa	170 g	593,84	141,93	1,68	3,31	1,44	22,52	3,79	1,40	52,23	9,41	0,97
Jäävuori-kurkku	50 g	25,13	6,01	0,02	0,07	0,01	0,60	0,42	0,48	20,81	3,74	0,23
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>2035,03</b>	<b>486,38</b>	<b>2,08</b>	<b>19,77</b>	<b>4,80</b>	<b>51,77</b>	<b>21,17</b>	<b>4,43</b>	<b>254,71</b>	<b>15,00</b>	<b>1,64</b>

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 35</b>
sivu 15	

annoskoko	energia kJ / kcal		suola g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Välipala</b>												
Riisipiirakka, raakapakaste	90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00
Porkkana	50 g	68,38	16,34	0,03	0,10	0,02	2,78	0,31	1,28	14,50	3,25	0,25
Maito kevyt 1 % rasvaa	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>708,55</b>	<b>169,34</b>	<b>0,93</b>	<b>4,96</b>	<b>1,28</b>	<b>27,08</b>	<b>3,64</b>	<b>2,81</b>	<b>14,50</b>	<b>3,25</b>	<b>0,25</b>
<b>Päivällinen</b>												
Näkkikeitto RL tuoreista kasvik	269 g	774,82	185,18	2,29	9,21	3,22	16,78	6,71	2,02	24,61	13,85	0,76
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1301,45</b>	<b>311,04</b>	<b>2,70</b>	<b>12,14</b>	<b>4,10</b>	<b>33,33</b>	<b>13,16</b>	<b>2,84</b>	<b>206,33</b>	<b>15,70</b>	<b>0,82</b>
<b>Illepala</b>												
Vispipuuro	120 g	433,48	103,60	0,00	0,33	0,02	22,82	1,37	1,23	10,12	1,57	0,24
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>929,04</b>	<b>222,04</b>	<b>0,38</b>	<b>2,72</b>	<b>0,77</b>	<b>39,47</b>	<b>7,33</b>	<b>3,78</b>	<b>191,79</b>	<b>3,42</b>	<b>0,68</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6029,61</b>	<b>1441,07</b>	<b>6,93</b>	<b>45,48</b>	<b>12,69</b>	<b>189,66</b>	<b>55,48</b>	<b>17,80</b>	<b>850,92</b>	<b>39,22</b>	<b>3,69</b>
Sunnuntai 30.08.2015												
<b>Aamiainen</b>												
Neljänviljanhiutalepuuro	200 g	244,99	58,55	0,41	0,51	0,06	11,07	2,54	2,18	11,32	0,00	0,82
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>907,48</b>	<b>216,88</b>	<b>0,82</b>	<b>3,44</b>	<b>0,94</b>	<b>35,61</b>	<b>8,99</b>	<b>3,00</b>	<b>193,07</b>	<b>1,85</b>	<b>0,88</b>
<b>Lounas</b>												
Broileripastavuoka RL kermais	200 g	893,31	213,50	1,27	8,47	3,09	21,24	12,42	1,12	14,11	0,37	1,35
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1417,55</b>	<b>338,79</b>	<b>1,66</b>	<b>10,95</b>	<b>3,85</b>	<b>38,74</b>	<b>18,72</b>	<b>4,15</b>	<b>209,71</b>	<b>6,50</b>	<b>1,97</b>
<b>Välipala</b>												
Ruisleipä/kalkkunaleikkele+ma	180 g	493,67	117,99	0,34	2,56	0,75	14,93	7,60	1,91	181,67	1,85	0,06
Mehujää vadelma	70 g	239,28	57,19	0,01	0,00	0,00	14,00	0,04	0,02	2,05	1,17	0,01
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>732,95</b>	<b>175,18</b>	<b>0,35</b>	<b>2,56</b>	<b>0,75</b>	<b>28,93</b>	<b>7,64</b>	<b>1,93</b>	<b>183,72</b>	<b>3,02</b>	<b>0,07</b>
<b>Päivällinen</b>												
Jauhelihakeitto RL tuoreista ka	250 g	629,24	150,39	1,88	4,44	1,83	15,80	10,28	2,25	27,06	15,72	0,78
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1155,87</b>	<b>276,25</b>	<b>2,29</b>	<b>7,37</b>	<b>2,71</b>	<b>32,35</b>	<b>16,73</b>	<b>3,07</b>	<b>208,78</b>	<b>17,57</b>	<b>0,84</b>
<b>Illepala</b>												
Riisipiirakka, raakapakaste	90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00
Banaani	60 g	146,35	34,98	0,00	0,16	0,02	7,36	0,43	0,73	2,81	4,02	0,18
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1143,84</b>	<b>273,38</b>	<b>1,10</b>	<b>7,02</b>	<b>2,72</b>	<b>41,26</b>	<b>10,52</b>	<b>2,26</b>	<b>242,81</b>	<b>6,02</b>	<b>0,18</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>5357,69</b>	<b>1280,48</b>	<b>6,22</b>	<b>31,34</b>	<b>10,97</b>	<b>176,89</b>	<b>62,60</b>	<b>14,41</b>	<b>1038,09</b>	<b>34,96</b>	<b>3,94</b>



Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 36</b>
sivu 16	

	annoskoko	energia kj / kcal	suola g	rasva g	tydytl. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
<b>Maanantai 31.08.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Kaurahiutalepuuro	200 g	258,16	61,70	0,41	1,45	0,13	9,98	2,54	2,00	13,86	0,00	1,14
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,62	181,67	1,85	0,06
Omena punainen	40 g	64,56	15,43	0,00	0,04	0,00	3,26	0,06	0,60	1,20	2,40	0,03
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1019,63</b>	<b>243,69</b>	<b>0,88</b>	<b>5,43</b>	<b>1,76</b>	<b>35,48</b>	<b>11,49</b>	<b>3,22</b>	<b>196,76</b>	<b>4,25</b>	<b>1,23</b>
<b>Lounas</b>												
Makkaraströganoff RL	150 g	822,93	196,68	1,90	12,76	4,75	11,70	7,64	0,77	25,80	2,71	0,52
Peruna kuorittu keitetty	150 g	477,80	114,19	0,00	0,30	0,05	23,25	2,82	1,50	8,40	9,75	1,01
Porkkana-maissisalaatti	55 g	171,51	40,99	0,02	0,58	0,06	6,63	1,21	1,88	13,90	3,11	0,35
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1967,80</b>	<b>470,30</b>	<b>2,30</b>	<b>16,03</b>	<b>5,61</b>	<b>58,23</b>	<b>17,63</b>	<b>6,70</b>	<b>229,77</b>	<b>17,42</b>	<b>2,32</b>
<b>Välipala</b>												
Vatruska (ohra)	55 g	420,76	100,56	0,45	5,31	1,01	11,32	1,52	0,53	5,41	1,77	0,36
Margarini 60	8 g	177,60	42,45	0,07	4,80	1,39	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00
Palvikinkku	10 g	50,15	11,99	0,21	0,60	0,09	0,00	1,64	0,00	0,70	0,00	0,10
Omena	40 g	54,45	13,01	0,00	0,04	0,00	2,66	0,06	0,61	1,39	3,13	0,03
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1060,28</b>	<b>253,41</b>	<b>0,93</b>	<b>12,75</b>	<b>3,93</b>	<b>23,58</b>	<b>9,98</b>	<b>1,14</b>	<b>247,94</b>	<b>6,90</b>	<b>0,49</b>
<b>Päivällinen</b>												
Kalakeitto RL kirkaslieminen, t	250 g	595,87	142,41	1,66	2,91	0,50	17,55	9,84	1,92	51,12	8,91	0,97
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1122,50</b>	<b>268,27</b>	<b>2,07</b>	<b>5,84</b>	<b>1,38</b>	<b>34,10</b>	<b>16,29</b>	<b>2,74</b>	<b>232,84</b>	<b>10,76</b>	<b>1,03</b>
<b>Iltapala</b>												
Täysjyväpatonki	40 g	478,66	114,40	0,36	2,40	0,24	18,80	4,32	2,68	0,00	0,00	0,00
Margarini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Palvikinkku	10 g	50,15	11,99	0,21	0,60	0,09	0,00	1,64	0,00	0,70	0,00	0,10
Kurkku tuore	50 g	22,87	5,47	0,01	0,05	0,01	0,70	0,28	0,35	13,00	4,00	0,10
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>997,80</b>	<b>238,48</b>	<b>0,82</b>	<b>7,45</b>	<b>2,47</b>	<b>29,10</b>	<b>13,00</b>	<b>3,03</b>	<b>253,92</b>	<b>6,00</b>	<b>0,20</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6168,01</b>	<b>1474,15</b>	<b>7,00</b>	<b>47,50</b>	<b>15,15</b>	<b>180,49</b>	<b>68,39</b>	<b>16,83</b>	<b>1161,23</b>	<b>45,33</b>	<b>5,27</b>
<b>Tiistai 01.09.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Vehnähiutalepuuro	200 g	243,17	58,12	0,41	0,47	0,04	11,07	2,00	2,36	10,60	0,00	0,91
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
Paprika punainen	40 g	47,51	11,35	0,00	0,12	0,01	1,80	0,38	0,76	3,60	73,92	0,24
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>967,12</b>	<b>231,14</b>	<b>0,99</b>	<b>3,27</b>	<b>0,88</b>	<b>37,61</b>	<b>10,03</b>	<b>3,96</b>	<b>195,90</b>	<b>75,77</b>	<b>1,21</b>
<b>Lounas</b>												
Kaali-jauhelihakeitto RL kokeile	250 g	555,00	132,65	1,61	4,12	1,68	12,66	9,55	2,79	42,33	29,82	0,74
Tuorejuusto	10 g	63,06	15,07	0,13	1,10	0,64	0,47	0,80	0,01	11,00	0,22	0,01

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 36</b>
sivu 17	

	annoskoko	energia kj / kcal		suola g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Grahampatonki	30 g	331,38	79,20	0,30	0,93	0,18	13,80	2,85	1,77	0,00	0,00	0,00
Margariini 60	3 g	66,60	15,92	0,03	1,80	0,52	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00
Kurkku tuore	40 g	18,30	4,37	0,01	0,04	0,01	0,56	0,22	0,28	10,40	3,20	0,08
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1391,66</b>	<b>332,61</b>	<b>2,28</b>	<b>9,99</b>	<b>4,47</b>	<b>37,09</b>	<b>20,18</b>	<b>4,85</b>	<b>303,90</b>	<b>35,24</b>	<b>0,83</b>
<b>Väliäala</b>												
Ohukainen	75 g	572,53	136,83	0,41	6,07	1,61	14,88	5,22	0,61	80,12	0,38	0,59
Hillo	20 g	135,63	32,42	0,02	0,02	0,00	7,60	0,12	0,26	1,20	0,40	0,06
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1203,72</b>	<b>287,69</b>	<b>0,81</b>	<b>8,48</b>	<b>2,36</b>	<b>39,13</b>	<b>11,30</b>	<b>3,42</b>	<b>262,99</b>	<b>2,63</b>	<b>1,09</b>
<b>Päivällinen</b>												
Broileri-nuudelivuoka RL	300 g	1638,58	391,62	2,37	24,00	14,90	25,56	15,56	1,33	14,66	3,27	0,22
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>2162,82</b>	<b>516,91</b>	<b>2,76</b>	<b>26,48</b>	<b>15,66</b>	<b>43,06</b>	<b>21,86</b>	<b>4,36</b>	<b>210,26</b>	<b>9,40</b>	<b>0,84</b>
<b>Iltapäala</b>												
Jogurtti 150g kerros vadelma-n	150 g	374,40	89,48	0,14	3,23	2,10	10,53	3,98	0,39	158,10	4,10	0,17
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>869,96</b>	<b>207,92</b>	<b>0,52</b>	<b>5,62</b>	<b>2,85</b>	<b>27,18</b>	<b>9,94</b>	<b>2,94</b>	<b>339,77</b>	<b>5,95</b>	<b>0,61</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6595,28</b>	<b>1576,27</b>	<b>7,36</b>	<b>53,84</b>	<b>26,22</b>	<b>184,07</b>	<b>73,31</b>	<b>19,53</b>	<b>1312,82</b>	<b>128,99</b>	<b>4,58</b>
<b>Keskiviikko 02.09.2015</b>												
<b>Aamiaisen</b>												
Kahdenviljan puuro, ikä	200 g	243,29	58,15	0,41	0,84	0,08	10,64	2,16	1,81	11,35	0,00	0,82
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
Kananmuna keitetty	30 g	179,06	42,80	0,08	3,08	0,63	0,09	3,75	0,00	17,10	0,00	0,74
Päärynä	40 g	63,82	15,25	0,00	0,04	0,01	2,82	0,11	1,37	3,87	2,11	0,07
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1148,66</b>	<b>274,53</b>	<b>0,90</b>	<b>6,89</b>	<b>1,60</b>	<b>38,09</b>	<b>12,47</b>	<b>4,00</b>	<b>214,07</b>	<b>3,96</b>	<b>1,69</b>
<b>Lounas</b>												
Kermainen uunilohi fileestä RL	100 g	663,03	158,46	0,93	11,54	2,34	0,54	13,31	0,14	104,21	0,45	0,36
Peruna kuorittu keitetty	150 g	477,80	114,19	0,00	0,30	0,05	23,25	2,82	1,50	8,40	9,75	1,01
Tillikurkut	30 g	14,51	3,47	0,01	0,04	0,01	0,42	0,20	0,22	8,26	2,64	0,07
Jäävuori-Provencensalaatti	40 g	21,75	5,20	0,03	0,08	0,01	0,39	0,45	0,48	22,40	2,80	0,28
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1672,65</b>	<b>399,76</b>	<b>1,35</b>	<b>14,35</b>	<b>3,16</b>	<b>41,25</b>	<b>22,74</b>	<b>4,89</b>	<b>324,94</b>	<b>17,49</b>	<b>2,16</b>
<b>Väliäala</b>												
Vatkattu mustaherukkapuuro R	150 g	555,32	132,72	0,00	0,35	0,02	28,81	1,71	2,03	22,37	25,51	0,44
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1050,88</b>	<b>251,16</b>	<b>0,38</b>	<b>2,74</b>	<b>0,77</b>	<b>45,46</b>	<b>7,67</b>	<b>4,58</b>	<b>204,04</b>	<b>27,36</b>	<b>0,88</b>
<b>Päivällinen</b>												
Jauheliha-perunaviipalelaatikk	200 g	629,71	150,50	1,55	4,06	1,69	17,51	9,81	1,25	11,63	7,75	0,77

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 36</b>
sivu 18	

	annoskoko	energia kJ / kcal		suola g	rasva g	tydytll. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Jäävuori-tomaatti-kesäkurpitsa	40 g	28,84	6,89	0,01	0,11	0,01	0,85	0,31	0,45	12,34	5,21	0,24
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1154,11</b>	<b>275,83</b>	<b>1,94</b>	<b>6,56</b>	<b>2,45</b>	<b>35,01</b>	<b>16,08</b>	<b>4,25</b>	<b>205,64</b>	<b>14,81</b>	<b>1,45</b>
<b>Illepala</b>												
Mannapuuro RL kuitupitoinen l:	200 g	518,20	123,85	1,02	2,60	1,57	16,97	7,08	1,19	184,51	1,62	0,34
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1149,62</b>	<b>274,76</b>	<b>1,40</b>	<b>4,99</b>	<b>2,32</b>	<b>41,61</b>	<b>13,04</b>	<b>3,74</b>	<b>366,21</b>	<b>3,47</b>	<b>0,78</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6175,92</b>	<b>1476,04</b>	<b>5,97</b>	<b>35,53</b>	<b>10,30</b>	<b>201,42</b>	<b>72,00</b>	<b>21,46</b>	<b>1314,90</b>	<b>67,09</b>	<b>6,96</b>
<b>Torstai</b>	<b>03.09.2015</b>											
<b>Aamiainen</b>												
Kaakao	200 g	397,18	94,93	0,23	0,86	0,34	14,88	6,28	0,06	234,95	2,37	0,39
Sämpylä	60 g	612,55	146,40	0,60	1,62	0,42	26,40	5,28	3,90	0,00	0,00	0,00
Margarini 60	6 g	133,20	31,83	0,06	3,60	1,04	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00
Palvikinkku	10 g	50,15	11,99	0,21	0,60	0,09	0,00	1,64	0,00	0,70	0,00	0,10
Omena punainen	40 g	64,56	15,43	0,00	0,04	0,00	3,26	0,06	0,60	1,20	2,40	0,03
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1257,64</b>	<b>300,58</b>	<b>1,10</b>	<b>6,72</b>	<b>1,89</b>	<b>44,54</b>	<b>13,26</b>	<b>4,56</b>	<b>237,18</b>	<b>4,77</b>	<b>0,52</b>
<b>Lounas</b>												
Jauhelihakastike pastalle RL	140 g	595,00	142,21	0,84	7,50	3,54	5,82	12,94	0,62	7,37	1,49	0,19
Keitetty minispagetti	160 g	126,40	30,21	0,00	3,42	0,20	0,00	0,00	0,00	4,71	0,00	0,00
Jäävuori-maissi-kurkkusalaatti	50 g	178,29	42,61	0,01	0,78	0,08	6,40	1,70	1,38	16,68	2,93	0,35
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1395,25</b>	<b>333,47</b>	<b>1,23</b>	<b>14,09</b>	<b>4,57</b>	<b>28,87</b>	<b>20,60</b>	<b>4,55</b>	<b>210,43</b>	<b>6,27</b>	<b>0,98</b>
<b>Välipala</b>												
Ruisleipä+rasva+maito	174 g	493,70	117,99	0,21	2,93	0,86	15,15	6,49	2,00	181,72	1,85	0,06
Maksamakkara	20 g	190,09	45,43	0,32	3,85	1,43	0,28	2,52	0,01	3,20	0,74	1,11
Lehtisalaatti	5 g	2,64	0,63	0,00	0,01	0,00	0,05	0,06	0,05	2,80	0,23	0,04
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>686,43</b>	<b>164,05</b>	<b>0,53</b>	<b>6,79</b>	<b>2,29</b>	<b>15,48</b>	<b>9,07</b>	<b>2,06</b>	<b>187,72</b>	<b>2,82</b>	<b>1,21</b>
<b>Päivällinen</b>												
Broilerikeitto RL tuoreet kasvik:	250 g	681,99	163,00	1,85	2,58	0,34	19,26	13,65	2,49	19,40	8,18	1,10
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1208,62</b>	<b>288,86</b>	<b>2,26</b>	<b>5,51</b>	<b>1,22</b>	<b>35,81</b>	<b>20,10</b>	<b>3,31</b>	<b>201,12</b>	<b>10,03</b>	<b>1,16</b>
<b>Illepala</b>												
Viili maustettu, Villis	200 g	669,46	160,00	0,20	4,40	2,40	26,00	5,20	0,00	190,00	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1210,04</b>	<b>289,20</b>	<b>0,78</b>	<b>7,08</b>	<b>3,23</b>	<b>42,75</b>	<b>12,85</b>	<b>0,84</b>	<b>371,67</b>	<b>1,85</b>	<b>0,06</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>5757,98</b>	<b>1376,16</b>	<b>5,90</b>	<b>40,19</b>	<b>13,20</b>	<b>167,45</b>	<b>75,88</b>	<b>15,32</b>	<b>1208,12</b>	<b>25,74</b>	<b>3,93</b>
<b>Perjantai</b>	<b>04.09.2015</b>											
<b>Aamiainen</b>												
Riisihiutalepuuro	222 g	710,62	169,84	0,64	1,86	1,22	29,64	7,73	0,27	203,17	1,67	0,33

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 36</b>
sivu 19	

	annoskoko	energia kj / kcal		suola g	rasva g	tydytl. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/kinkku,+maito	181 g	540,58	129,20	0,58	2,68	0,83	16,75	7,65	0,84	181,67	1,85	0,06
Kurkku tuore	40 g	18,30	4,37	0,01	0,04	0,01	0,56	0,22	0,28	10,40	3,20	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1405,36</b>	<b>335,88</b>	<b>1,23</b>	<b>4,58</b>	<b>2,06</b>	<b>54,94</b>	<b>15,60</b>	<b>1,39</b>	<b>395,27</b>	<b>6,72</b>	<b>0,47</b>
<b>Lounas</b>												
Kinkkukiusaus RL	200 g	929,09	222,05	2,18	10,35	3,48	18,34	12,70	1,52	13,00	7,59	0,99
Jäävuori-herne-vesimelonisali	55 g	77,03	18,41	0,01	0,12	0,03	2,72	1,04	0,87	18,23	6,17	0,50
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1501,68</b>	<b>358,90</b>	<b>2,57</b>	<b>12,86</b>	<b>4,26</b>	<b>37,71</b>	<b>19,70</b>	<b>4,94</b>	<b>212,90</b>	<b>15,61</b>	<b>1,93</b>
<b>Välipala</b>												
Riisipiirakka, raakapakaste	90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00
Margariini 60	4 g	88,80	21,22	0,04	2,40	0,69	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00
Juusto Edam 17% viipale	10 g	112,97	27,00	0,12	1,70	0,94	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomaatti	40 g	38,11	9,11	0,00	0,12	0,02	1,38	0,22	0,56	3,60	5,64	0,12
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1237,37</b>	<b>295,73</b>	<b>1,26</b>	<b>11,08</b>	<b>4,35</b>	<b>35,28</b>	<b>13,21</b>	<b>2,09</b>	<b>243,82</b>	<b>7,64</b>	<b>0,12</b>
<b>Päivällinen</b>												
Kasvislasagnette RL	200 g	995,72	237,98	1,14	8,62	1,59	31,02	7,56	1,87	101,57	0,92	1,09
Jäävuori-h-m-p-salaatti	60 g	160,59	38,38	0,02	0,41	0,06	6,36	1,46	1,29	19,37	15,73	0,53
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1651,87</b>	<b>394,80</b>	<b>1,54</b>	<b>11,42</b>	<b>2,40</b>	<b>54,03</b>	<b>14,98</b>	<b>5,71</b>	<b>302,61</b>	<b>18,50</b>	<b>2,06</b>
<b>Iltapala</b>												
Marjakiisseli RL	200 g	391,55	93,58	0,00	0,12	0,01	21,84	0,16	0,89	11,82	11,28	0,22
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>918,18</b>	<b>219,44</b>	<b>0,41</b>	<b>3,05</b>	<b>0,89</b>	<b>38,39</b>	<b>6,61</b>	<b>1,71</b>	<b>193,54</b>	<b>13,13</b>	<b>0,28</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6714,46</b>	<b>1604,75</b>	<b>7,01</b>	<b>42,99</b>	<b>13,96</b>	<b>220,35</b>	<b>70,10</b>	<b>15,84</b>	<b>1348,14</b>	<b>61,60</b>	<b>4,86</b>
<b>Lauantai 05.09.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Ruishiutalepuuro	200 g	274,27	65,55	0,41	0,42	0,02	13,33	1,75	4,15	12,50	0,00	0,76
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä/juusto+maito	178 g	561,05	134,09	0,47	3,94	1,63	14,25	8,89	0,62	181,67	1,85	0,06
Kurkku tuore	40 g	18,30	4,37	0,01	0,04	0,01	0,56	0,22	0,28	10,40	3,20	0,08
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>989,48</b>	<b>236,48</b>	<b>0,89</b>	<b>4,40</b>	<b>1,66</b>	<b>36,13</b>	<b>10,86</b>	<b>5,05</b>	<b>204,60</b>	<b>5,05</b>	<b>0,90</b>
<b>Lounas</b>												
Mantelikalja	100 g	585,77	140,00	0,80	5,60	2,10	7,80	14,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Perunasose lakt. Atria	160 g	635,98	152,00	1,12	6,40	3,36	19,20	2,56	1,28	0,00	0,00	0,00
Jäävuori-hermesalaatti	38 g	53,89	12,88	0,01	0,11	0,03	1,57	0,98	0,72	17,50	4,49	0,45
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1771,20</b>	<b>423,32</b>	<b>2,31</b>	<b>14,50</b>	<b>6,24</b>	<b>45,22</b>	<b>23,50</b>	<b>5,25</b>	<b>199,17</b>	<b>6,34</b>	<b>0,89</b>
<b>Välipala</b>												
Lihapiiras	70 g	1002,17	239,52	0,87	15,39	3,57	18,06	6,82	1,23	13,38	0,04	0,78

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot  
RAISIO

<b>Ruokalista - ravintoarvot</b>	<b>Viikko 36</b>
sivu 20	

	annoskoko	energia kj / kcal	suola g	rasva g	tydyttl. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
Tomaatti	50 g	47,64	11,39	0,01	0,15	0,02	1,73	0,28	0,70	4,50	7,05	0,15
Maito kevyt 1 % rasvaa	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1049,81</b>	<b>250,91</b>	<b>0,88</b>	<b>15,54</b>	<b>3,59</b>	<b>19,79</b>	<b>7,10</b>	<b>1,93</b>	<b>17,88</b>	<b>7,09</b>	<b>0,93</b>
<b>Päivällinen</b>												
Jauhelihakeitto RL tuoreista ka	250 g	629,24	150,39	1,88	4,44	1,83	15,80	10,28	2,25	27,06	15,72	0,78
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1155,87</b>	<b>276,25</b>	<b>2,29</b>	<b>7,37</b>	<b>2,71</b>	<b>32,35</b>	<b>16,73</b>	<b>3,07</b>	<b>208,78</b>	<b>17,57</b>	<b>0,84</b>
<b>Iltapala</b>												
Vispipuuro	120 g	433,48	103,60	0,00	0,33	0,02	22,82	1,37	1,23	10,12	1,57	0,24
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>929,04</b>	<b>222,04</b>	<b>0,38</b>	<b>2,72</b>	<b>0,77</b>	<b>39,47</b>	<b>7,33</b>	<b>3,78</b>	<b>191,79</b>	<b>3,42</b>	<b>0,68</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>5895,40</b>	<b>1409,00</b>	<b>6,75</b>	<b>44,53</b>	<b>14,97</b>	<b>172,96</b>	<b>65,52</b>	<b>19,08</b>	<b>822,22</b>	<b>39,47</b>	<b>4,24</b>
<b>Sunnuntai 06.09.2015</b>												
<b>Aamiainen</b>												
Kaurahiutalepuuro	200 g	258,16	61,70	0,41	1,45	0,13	9,98	2,54	2,00	13,86	0,00	1,14
Sokeri	8 g	135,86	32,47	0,00	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Vaalea leipä+rasva+maito	174 g	526,63	125,86	0,41	2,93	0,88	16,55	6,45	0,82	181,72	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>920,65</b>	<b>220,03</b>	<b>0,82</b>	<b>4,38</b>	<b>1,01</b>	<b>34,52</b>	<b>8,99</b>	<b>2,82</b>	<b>195,61</b>	<b>1,85</b>	<b>1,20</b>
<b>Lounas</b>												
Lihamureke, viipale	100 g	583,82	139,53	0,99	3,84	1,23	6,39	19,31	0,57	16,48	0,62	3,11
Perunasose lakt. Atria	160 g	635,98	152,00	1,12	6,40	3,36	19,20	2,56	1,28	0,00	0,00	0,00
Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	45 g	28,68	6,85	0,01	0,09	0,01	0,85	0,34	0,48	13,93	4,28	0,18
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1744,04</b>	<b>416,82</b>	<b>2,50</b>	<b>12,72</b>	<b>5,35</b>	<b>43,09</b>	<b>28,17</b>	<b>4,88</b>	<b>212,08</b>	<b>6,75</b>	<b>3,73</b>
<b>Välipala</b>												
Jäätelöpuikko lakt. päärynä sul	40 g	563,16	134,60	0,09	9,32	6,04	10,81	1,95	0,13	56,00	0,44	0,28
Vaalea leipä /kalkkunaleikkele,	181 g	536,23	128,16	0,54	2,58	0,77	16,72	7,65	0,83	181,67	1,85	0,06
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1099,39</b>	<b>262,76</b>	<b>0,63</b>	<b>11,90</b>	<b>6,81</b>	<b>27,53</b>	<b>9,60</b>	<b>0,96</b>	<b>237,67</b>	<b>2,29</b>	<b>0,34</b>
<b>Päivällinen</b>												
Pyttipannu	200 g	1357,48	324,44	2,84	21,56	6,64	21,98	9,62	1,76	36,74	8,68	1,46
Jäävuori-ananas-paprikasalaat	50 g	54,63	13,06	0,02	0,09	0,01	2,16	0,47	0,68	18,97	19,75	0,28
Näkkileipä+rasva+maito	168 g	495,56	118,44	0,38	2,39	0,75	16,65	5,96	2,55	181,67	1,85	0,44
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1907,67</b>	<b>455,94</b>	<b>3,24</b>	<b>24,04</b>	<b>7,40</b>	<b>40,79</b>	<b>16,05</b>	<b>4,99</b>	<b>237,38</b>	<b>30,28</b>	<b>2,18</b>
<b>Iltapala</b>												
Riisipiirakka, raakapakaste	90 g	640,17	153,00	0,90	4,86	1,26	24,30	3,33	1,53	0,00	0,00	0,00
Päärynä	40 g	63,82	15,25	0,00	0,04	0,01	2,82	0,11	1,37	3,87	2,11	0,07
Maito kevyt 1 % rasvaa	200 g	357,32	85,40	0,20	2,00	1,44	9,60	6,76	0,00	240,00	2,00	0,00
<b>Ateria yhteensä</b>		<b>1061,31</b>	<b>253,65</b>	<b>1,10</b>	<b>6,90</b>	<b>2,71</b>	<b>36,72</b>	<b>10,20</b>	<b>2,90</b>	<b>243,87</b>	<b>4,11</b>	<b>0,07</b>
<b>Päivä yhteensä</b>		<b>6733,06</b>	<b>1609,20</b>	<b>8,29</b>	<b>59,94</b>	<b>23,28</b>	<b>182,65</b>	<b>73,01</b>	<b>16,55</b>	<b>1126,61</b>	<b>45,28</b>	<b>7,52</b>
<b>Keskiarvo päivistä</b>		<b>6242,93</b>	<b>1492,06</b>	<b>6,62</b>	<b>42,40</b>	<b>15,37</b>	<b>192,33</b>	<b>72,83</b>	<b>18,41</b>	<b>1185,34</b>	<b>60,94</b>	<b>4,90</b>

# Poikien ravitsemussuosituksset

## VERTAILU SUOSITUKSIIN

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot

terveys  
RAISIO

Keskiarvo päivistä

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti päivää kohden

Energia:	6,26 MJ	Rasva:	42,40 g	Tiamini (B1):	0,89 mg
	6242,93 kJ	Tyydyttyneet:	15,37 g	Riboflaviini (B2):	1,98 mg
	1492,06 kcal	Hilihydraatti:	192,33 g	C-vitamiini:	60,94 mg
Suola:	6,62 g	Proteiini:	72,83 g	Rauta:	4,90 mg

## VERTAILU SUOSITUKSIIN

005 Pojat 2-5 v 16,1 kg, arvot päivää kohti

vertailtava ainesosa	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
energia	1492,06 kcal	1266,00 kcal	117,86 %			
energia	6242,93 kJ	5300,00 kJ	117,79 %			
energia	6,26 MJ	5,30 MJ	118,11 %			
rasva	25,13 %	40,00 %	62,83 %			
tydyttyneet	9,11 %	10,00 %	91,10 %			
monitydyttymättömät	2,63 %	10,00 %	26,30 %			
linolihappo	0,70 %	2,50 %	28,00 %			
proteiini	19,83 %	20,00 %	99,15 %			
hilihydraatti	52,37 %	60,00 %	87,28 %			
suola	6,62 g	3,00 g	220,67 %			
ravintokuitu	18,41 g	15,00 g	122,73 %			
kalsium	1185,34 mg	600,00 mg	197,56 %			
c-vitamiini	60,94 mg	30,00 mg	203,13 %			
rauta	4,90 mg	8,00 mg	61,25 %			
sokeri	21,33 %	10,00 %	213,30 %			
a-vitamiini	510,42 ug	350,00 ug	145,83 %			
d-vitamiini	11,18 ug	10,00 ug	111,80 %			
tiamiini	0,89 mg	0,60 mg	148,33 %			
riboflaviini	1,98 mg	0,70 mg	282,86 %			
niasiini	16,18 mg	9,00 mg	179,78 %			
pyridoksiini	1,16 mg	0,70 mg	165,71 %			
b12-vitamiini	4,51 ug	0,80 ug	563,75 %			
foolihappo	129,68 ug	80,00 ug	162,10 %			
e-vitamiini	3,78 ug	5,00 ug	75,60 %			
natrium	1883,88 mg	1200,00 mg	156,99 %			
kalium	2845,03 mg	1800,00 mg	158,06 %			
magnesium	238,76 mg	120,00 mg	198,97 %			
fosfori	1149,80 mg	470,00 mg	244,64 %			
sinkki	6,43 mg	6,00 mg	107,17 %			

# Tyttöjen ravitsemussuosituksset

## VERTAILU SUOSITUKSIIN

Vuorohoidon ruokalista / ravintoarvot

terveys  
RAISIO

Keskiarvo päivistä

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti päivää kohti

Energia:	6,26 MJ	Rasva:	42,40 g	Tiamini (B1):	0,89 mg
	6242,93 kJ	Tyydyttyneet:	15,37 g	Riboflaviini (B2):	1,98 mg
	1492,06 kcal	Hiliihydraatti:	192,33 g	C-vitamiini:	60,94 mg
Suola:	6,62 g	Proteiini:	72,83 g	Rauta:	4,90 mg

VERTAILU SUOSITUKSIIN

006 Tytöt 2-5 v 16,1 kg, arvot päivää kohti

vertailtava ainesosa	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
energia	1492,06 kcal	1266,00 kcal	117,86 %			
energia	6242,93 kJ	5300,00 kJ	117,79 %			
energia	6,26 MJ	5,30 MJ	118,11 %			
rasva	25,13 %	40,00 %	62,83 %			
tydyttyneet	9,11 %	10,00 %	91,10 %			
monoeenit	4,80 %	20,00 %	24,00 %			
monitydyttymättömät	2,63 %	10,00 %	26,30 %			
linolihappo	0,70 %	2,50 %	28,00 %			
proteiini	19,83 %	20,00 %	99,15 %			
hiilihydraatti	52,37 %	60,00 %	87,28 %			
suola	6,62 g	3,00 g	220,67 %			
ravintokuitu	18,41 g	15,00 g	122,73 %			
kalsium	1185,34 mg	600,00 mg	197,56 %			
c-vitamiini	60,94 mg	30,00 mg	203,13 %			
rauta	4,90 mg	8,00 mg	61,25 %			
sokeri	21,33 %	10,00 %	213,30 %			
a-vitamiini	510,42 ug	350,00 ug	145,83 %			
d-vitamiini	11,18 ug	10,00 ug	111,80 %			
tiamini	0,89 mg	0,60 mg	148,33 %			
riboflaviini	1,98 mg	0,70 mg	282,86 %			
niasiini	16,18 mg	9,00 mg	179,78 %			
pyridoksiini	1,16 mg	0,70 mg	165,71 %			
b12-vitamiini	4,51 ug	0,80 ug	563,75 %			
foliihappo	129,68 ug	80,00 ug	162,10 %			
e-vitamiini	3,78 ug	5,00 ug	75,60 %			
natrium	1883,88 mg	1200,00 mg	156,99 %			
kallium	2845,03 mg	1800,00 mg	158,06 %			
magnesium	238,76 mg	120,00 mg	198,97 %			
fosfori	1149,80 mg	470,00 mg	244,64 %			
sinkki	6,43 mg	6,00 mg	107,17 %			