

*Polkka*

# Kouluruokailu

22.11.2023

Palvelusuunnittelija Sinikka Pussinen  
Kehittämispäällikkö Kirsi Ahosola

# Sisältö

- Yleistä Polkasta
- Ruokalistasuunnittelu
- Koulujen ruokalistasta
- Keskustelua ja kysymyksiä

# Suomen parasta kouluruokaa!

**20 000**

ateriaa  
päivässä

**530 000**

neliometriä  
siivottavaa  
pinta-alaa

**850**

työntekijää

**62** miljoonan  
euron  
liikevaihto

*Polkka*

[www.polkkaoy.fi](http://www.polkkaoy.fi)

# Polkka - Pohjois-Karjalan tukipalvelut oy

- Ateria-, puhtaus- ja logistiikkapalveluita tuottava in house -yhtiö
- Toiminta-alue Pohjois-Karjala
- Tuottaa palveluita pääasiassa omistajilleen
- Yhtiön omistajat
  - Siun sote
  - Joensuun kaupunki
  - Kiteen kaupunki
  - Heinävesi
  - Tohmajärvi
  - Iloimantsi
  - Nurmeksien kaupunki
  - Liperi



# Kunnat, jossa Polkan kouluruokaa

- Joensuu
- Ilomantsi
- Tohmajärvi
- Kitee
- Heinävesi

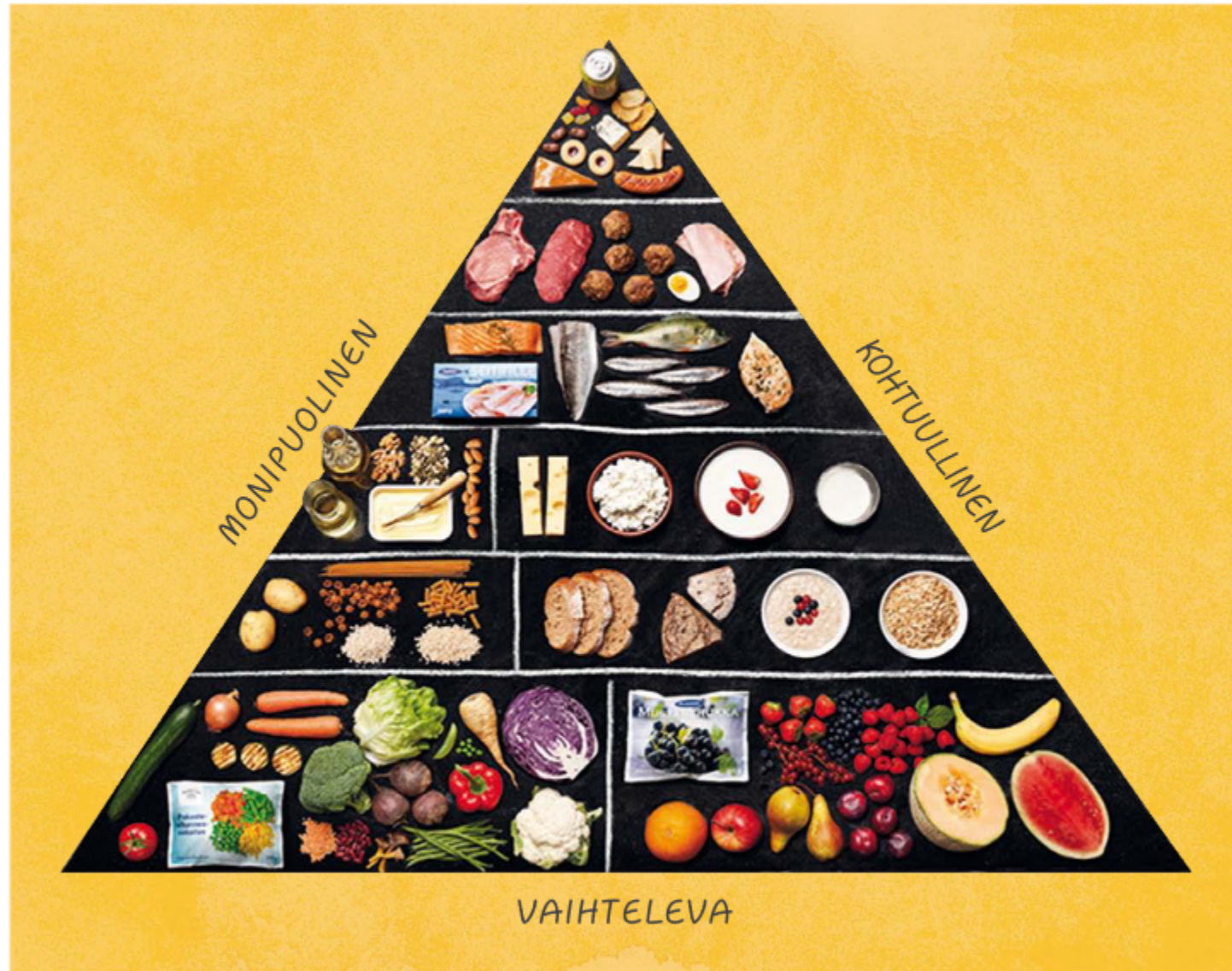
# Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä

Palvelusopimukset  
Ravitsemussuositukset  
Ruokalajirytmitykset  
Asiakasrakenne  
Hankintasopimukset  
Toimittajat

Kestäväkehitys  
Lähirooka  
Kotimaisuus  
Laatu  
Omavalvonta  
Säilyvyys  
Kuljetukset

Omistajien talous  
Talous, elintarvikkeiden  
hinnan kehitys

Toiveet  
Mielitymykset  
Trendit  
Hävikki  
Palautteet  
Tuotanto



KUVA 2. Ruokakolmio, Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (VRN, 2016).



# Energia ravintoaineiden suositus kouluateria

TAULUKKO 3. Energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet viikottasolla lautasmallin mukaisesti koostetussa kouluateriassa

	% energiasta
Rasva	30–40
Tyydyttynyt rasva	alle 10
Proteiinit	13–17
Hilihydraatit	45–50

Syödään ja opitaan yhdessä  
Kouluruokasuositus  
2017

PUSSISIN  
JTOIMIS  
PTOIMV 2

ITÄ-AROMI  
Ruokailistan ravintoarvot

Ruokailista: K01\_23\_24 RA KOULU 1 RAVINTOAR\_23\_24  
Aikaväli: 14.8.2023 - 17.9.2023  
Ateriatyypit: Lounas 1  
Ravintoaineryhmä: Koulu3  
Ravintosuositus: KOU3-6LK (Absoluuttinen vertailu)

KA 5 viikkoa  
Peruslounas, leipä,  
Levite, maito

TAULUKKO 3. Energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet viikkotasolla koulusmallin mukaisesti koostotussa kouluteriassa

	% energiasta
Rasva Tyydyttyneet rasvat	30-40 alle 10
Proteiinit	13-17
Hilihydraatit	45-50

Nimi	Yksikkö	Määrä /ruokailija	%-osuus energiasta	Ainetiheys /1000kcal	Suositus alaraja	Suositus yläraja	Ero%
Energia kcal, hilihydr.kok.mrä	kcal	607,01			650	650	-6,61
Energia kJ, hilihydr.kok.mrä	kJ	2546,10			2700	2700	-5,7
Hilihydraatit	g	71,31	47,61	117,48	89	89	-19,88
Rasvat	g	22,96	34,25	37,81	22	22	4,32
Tyydyttyneet rasvahapot	g	5,32	7,94	8,76		7,2	
Proteiinit = valkuaisaineet	g	23,81	15,89	39,22	24	24	-0,79
B1 Tiamiini	mg	0,43		0,7	0,3	0,3	43,33
Askorbiinihappo=C-vitamiini	mg	32,42		53,4	22	22	47,36
Ca Kalsium (kalkki)	mg	306,86		505,52	273	273	12,4
Fe Rauta	mg	3,42		5,64	4,4	4,4	-22,27
Ruokasuola (natriumkloridi)	g	1,24		2,04		1,4	
Suolaekvivalentteina Synkka	g	2,31		3,8			
Ravintokuitu yhteensä	g	10,00		16,47	8,2	8,2	21,95

Sivuja yhteensä: 1

Tyydyttyneet  
rasvahapot suositus  
7,2 g  
Meillä 7,9 g

Ruokasuola  
natriumkloridi 1,4 g  
Meillä 1,2 g

Energiaravintoaineet  
kokonaisenergiasta  
Rasva ka 35 E% meillä 34,2%  
Hilihydraatit ka 47,5 E % meillä 47,6%  
Proteiinit ka 15 E % meillä 15,8 %

**Ruokalista:** K01\_23\_24 RA KOULU 1 RAVINTOAR\_23\_24  
**Alkaväli:** 14.8.2023 - 17.9.2023  
**Ateriatyypit:** Lounas 1  
**Ravintoaineryhmä:** Koulu3  
**Ravintosuositus:** KOU3-6LK (Absoluuttinen vertailu)

KA 5 viikkoa Kasvislounas  
Sisältää myös leipä, maito,  
levitepaketin

Nimi	Yksikkö	Määrä /ruokailija	%-osuus energiasta	Ainetiheys /1000kcal	Suositus alaraja	Suositus yläraja	Ero%
Energia kcal,hiilihydr.kok.mrä	kcal	607,16			650	650	-6,59
Energia kJ, hiilihydr.kok.mrä	kJ	2545,42			2700	2700	-5,73
Hiilihydraatit	g	70,73	47,24	116,49	89	89	-20,53
Rasvat	g	23,23	34,68	38,26	22	22	5,59
Tyydyttyneet rasvahapot	g	5,32	7,94	8,76		7,2	
Proteiinit = valkuaisaineet	g	22,80	15,23	37,56	24	24	-5
B1 Tiamiini	mg	0,40		0,66	0,3	0,3	33,33
Askorbiinihappo=C-vitamiini	mg	39,31		64,74	22	22	78,68
Ca Kalsium (kalkki)	mg	336,43		554,1	273	273	23,23
Fe Rauta	mg	3,48		5,73	4,4	4,4	-20,91
Ruokasuola (natriumkloridi)	g	1,14		1,88		1,4	
Suolaekvivalenteina Synkka	g	2,41		3,96			
Ravintokuitu yhteensä	g	11,98		19,72	8,2	8,2	46,1

Tyydyttyneet rasvahapot  
Suositus 7,2 g  
Meillä 7,9 g

Ruokasuola  
natriumkloridi 1,4 g  
Meillä 1,14 g

Energia- ja ravintoaineet  
kokonaisenergiasta  
Rasva ka 35 E% meillä 34,7 %  
Hiilihydraatit ka 47,5 E % meillä  
47,2 %  
Proteiinit ka 15 E % meillä 15,2 %

# Osallistaminen

- Toiveruokapäivä kysely
  - Pyydetään palautetta olemassa olevasta ruokalistasta
  - Arvio kouluarvosanoin 4-10
- Yhteistyö nuorisovaltuusto, oppilaskunnat, kotitalousryhmät
- Vaikuttaminen
  - Palaute esim. Italianpata on pahaa
    - Mieluummin, että italianpata on mautonta, ei maistu jne.

# Strategiasta

- Lähiruoka tavoite 19 % kaikista elintarvikeostoista
  - Toimittajia Kiteeltä Vaaranperuna, Eno Puhakan juureskuorimo, Jaakkolan elintarviketukku, Pielispakari, Astikkala
- Kotimaisuus
  - Kotimaisten raaka-aineiden osuus elintarvikkeista 82 %
  - Kotimainen liha, kala(esim. kirjolohi)
  - Perunat, juurekset, marjat jne.
- Raaka-aine valinnalla ja reseptiikalla pyritään vähentämään erityisruokavalioiden valmistuksen tarvetta

# Makumieltymykset

- Vaikea tehtävä
  - Noin 7000 koululounasta
  - Ruokalistalla 5 viikkoa, tällä hetkellä 2 vaihtoehtoa, eli yhteensä 50 erilaista reseptiä

# Kysymyksiä ja keskustelua

- Miksi kouluruokaa ei riitä kaikille oppilaille / opiskelijoille?
- Miksi kouluruokalistaa uusittiin, kun vanhaan ruokaan oltiin tyytyväisiä?
- Miksi monet "ei-kasvisruoat" ovat nykyään kasvisruokia?
- Miksi ruoka on usein niin rasvaista?
- Miksi ruoan laatu on huonontunut, kun itse ruoat eivät muutu?
- Miksi perunoissa ei ole kuoria?
- Miksi kasvisruoat eivät enää ole aina vaihtoehtoinen vaan välillä ainoa vaihtoehto?
- Minkä takia ruoat ovat joskus yli- / alikypsennettyjä? (Esim. Raakoja perunoita)
- Miksi rakastettuja ruokia kuten tortilloja yritetään jäljentää huonoin tuloksin helppojen kotiruokien sijasta?

**Kiitos!**

**[www.polkkaoy.fi](http://www.polkkaoy.fi)**