

Polkka

HVA:n nuorisovaltuusto, kouluruokailusta

29.4.2025
Mikko Praatskonen
Kirsi Ahosola

Sisältö

- Polkasta lyhyesti
- Kouluruoka ja ruokalistasuunnittelu
- Koulun ruokalistaluonnos
- Keskustelua

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
 - Ilomantsi
 - Nurmeksien kaupunki
 - Liperi



Polkka - Pohjois-Karjalan tukipalvelut oy

- 20 000 ateriaa päivässä
- 530 000 m2 siivottavaa pinta-alaa
- 490 000 matkaa ja 450 000 kuljetettua ateriaa vuodessa
- 810 työntekijää
- 66 miljoonan euron liikevaihto



Koulujen ruokalista ja ruokalistasuunnittelu

- Polkka vastaa koulujen ja päiväkotien ateriapalveluista
 - Joensuussa, Ilomantsissa, Kiteellä, Tohmajärvellä ja Heinävedellä
- Koululounas kattaa 1/3 osan koko päivän ravitsemuksesta (kotiin jää vielä 2/3 osaa, aamupala, välipala, päivällinen ja iltapala)
 - Ruoka vapaasti itse annosteltavissa ruokailijan tarpeen mukaan, ei rajoituksia, tarpeen mukaan saa hakea lisää ruokaa
 - Ravintoarvot laskennallisia, oletus annoskoolla ravitsemissuosituksissa annettu eri ruokalajeille, eri ikäryhmille esim. keitto 200 g
 - Kaikki ateriosaot syötynä: pääruoka, salaatti, salaatinkastike, leipä, levite, ruokajuoma mielellään rasvaton maito
 - Kasvatus ja tutustuttaminen erilaisiin makuihin, ruokalajeihin, ruokaperinteeseen
 - Ohjaaminen terveelliseen ravitsemukseen
 - Kasvisruoka tarjolla vaihtoehtona päivittäin

Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä



Ravitsemuksesta

TAULUKKO 3. Energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet viikottasolla lautasmallin mukaisesti koostetussa kouluateriassa

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



Kuva 6. Ruokapyramidissa ruoka-aineet on ryhmitelty pyramidin eri tasoille suositeltavan käyttömäärän ja käyttötiheyden mukaan. Pohjalla olevia syödään runsaasti ja päivittäin, huipulta vähemmän ja harvoin.

Ruokalistasuunnittelussa

- Kotimaisuus
 - Kotimaisten raaka-aineiden osuus elintarvikkeista 82 %
 - Kotimainen liha, kala
 - Perunat, juurekset, marjat, leipä
 - Lähialueen tuotteet aina kun se on toimintamme kannalta järkevää
 - Hankintalaki ohjaa hankintoja
- Erityisruokavaliot
 - Turvallisuus
 - Kansallinen allergiaohjelma
 - Raaka-aine valinnalla ja reseptiikalla pyritään vähentämään erityisruokavalioiden valmistuksen tarvetta
- Hävikki
 - Huolehditaan ruoan riittävydestä, mutta minimoidaan hävikkiä
 - Lautashävikki
 - Tilaushävikki
- Kasvisruokapäivä
 - Ravitsemussuositus
 - Valtioneuvoston ilmastoruokaohjelma 2021

Joensuun kaupungin kouluruokakyselyn Top 3 valinnat

Eniten pidetyt ruoat:

1. Kalapuikot
2. Riisipuuro
3. Pinaattiletut

Vähiten pidetyt ruoat:

1. Hernekeitto
2. Tomaattikeitto
3. Pinaattikeitto

Näiden ruokien poistuminen harmittaa:

1. Tortillat
2. Pinaattinapit
3. Uunimakkara

Kysymyksiä ja keskustelua

Kiitos!

www.polkkaoy.fi