

Vanhempainilta Sydän-Laukaan koulu

Ruokapalvelut 9.9.2026



Aiheena mm.

- Kouluruokailun suunnittelun lähtökohdat
- Kouluterveyskyselyn tulokset (THL 2025)
- Asiakas- ja palautekyselyjen yhteenvetoja
- Olen lastasi varten / Myönteinen ruokapuhe



Suomen suosituin ravintola

Miljoona lasta ja nuorta syö koulu- ja päiväkotiruokaa joka arkipäivä.

Osallistu Suomen suurimpaan keskusteluun koulu- ja päiväkotiruosta lastasivarten.fi



Suomen suosituin ravintola

Sinun ei tarvitse tehdä lapsellesi eväitä. Koulu- ja päiväkotiruoka on lastasi varten!

Osallistu Suomen suurimpaan keskusteluun koulu- ja päiväkotiruosta lastasivarten.fi



Koulut (n. 3450 ruokailijaa)

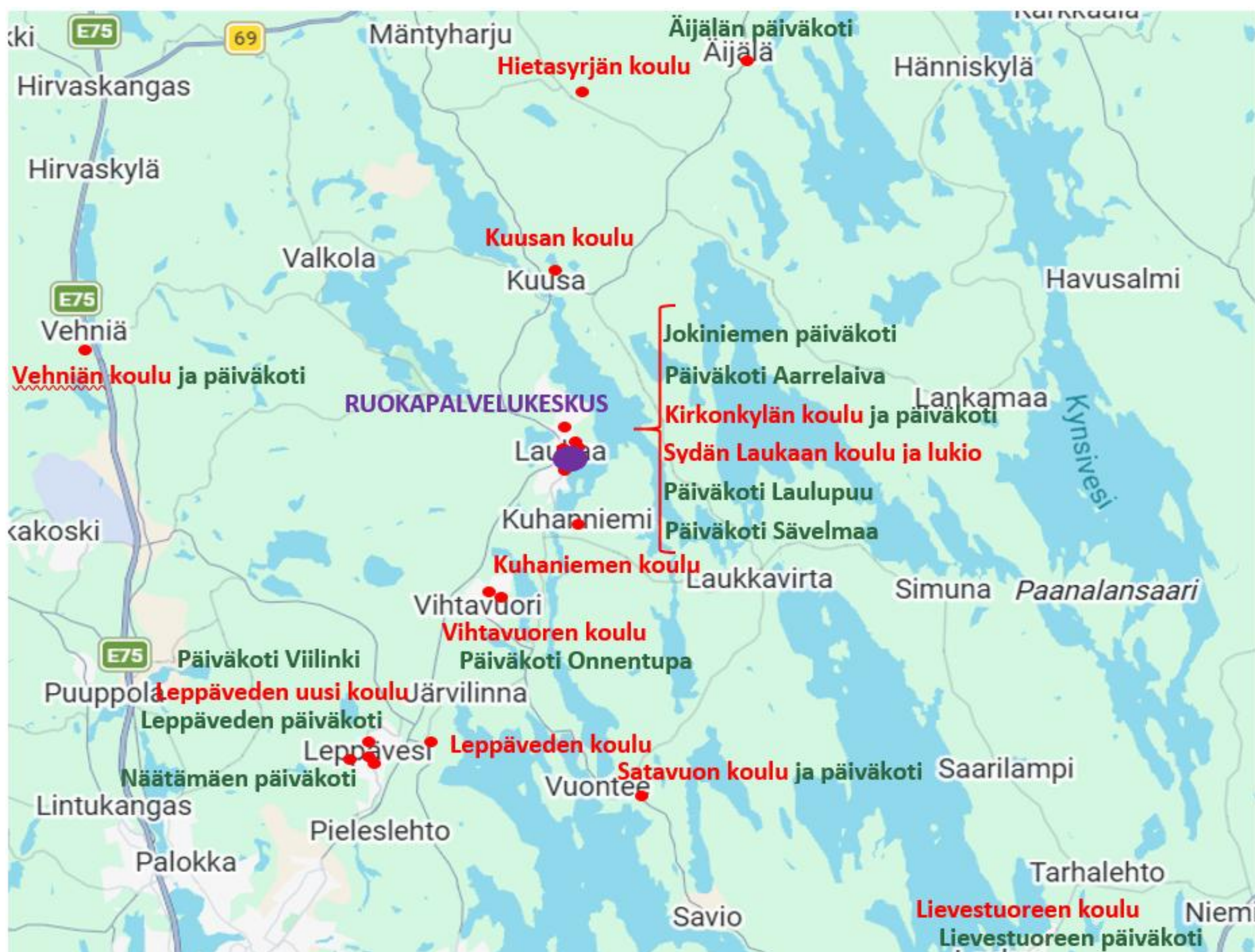
1. Sydän Laukaan koulu / lukio /Poke
2. Kirkonkylän koulu
3. Kuusan koulu
4. Kuhankosken koulu
5. Lievestuoreen koulu
6. Vihtavuoren koulu
7. Leppäveden vanha koulu
8. Leppäveden uusi koulu
9. Vehniän koulu
10. Hietasyrjän koulu
11. Satavuon koulu

Päiväkodit (n. 850 ruokailijaa)

1. Kirkonkylän päiväkot
2. Lievestuoreen päiväkot
3. Vihtavuoren päiväkot
4. Vehniän päiväkot
5. Leppäveden päiväkot
6. Näätämäen päiväkot
7. Äijälän päiväkot
8. Satavuon päiväkot
9. Päiväkot Sävelmaa
10. Päiväkot Laulupuu
11. Päiväkot Viilinki

Yht. 4300 ruokailijaa





Miksi kouluruoka on sellaista kun se on?

Ravitsemussuositukset ja terveyden edistäminen

Hankintasopimukset ja tuotteiden saatavuus

Ympäristökestävyys

Monipuolisuus, sesongit, teemat, juhlapyhät

Suurtalousmittakaava

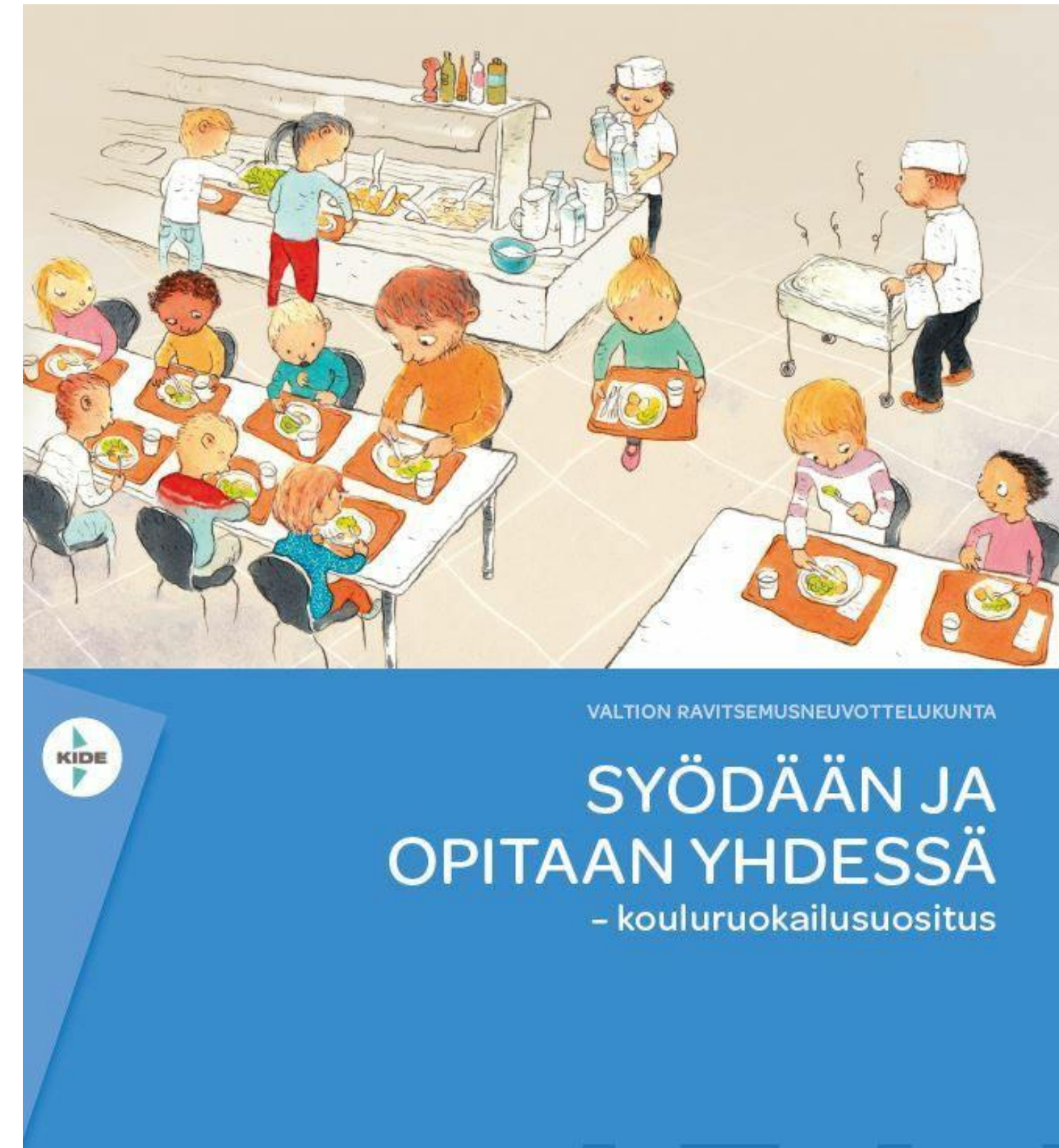
Erityisruokavalioiden huomioiminen

Asiakasryhmän mieltymykset

Mitä kunta haluaa?

Ravitsemussuositukset ja terveyden edistäminen

- KOULURUOKAILUSUOSITUS
- Kouluruokailusuositus sisältää ohjeistukset mm. kouluruokailun järjestämisestä, kouluaterioiden ja välipalojen tarjoamisesta ja niiden ravitsemuslaadusta (ruokalista-, ruoka- ja ravintoainekohtaiset suositukset).



Kansalliset ravitsemussuositukset 2024

Ympäristökestävyys



UUDET KANSALLISET RAVITSEMUSOSITUKSET 2024

(Suositusmäärät aikuisille)



- Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja 500–800 grammaa päivässä tai enemmän.
- Palkokasveja (herneet, pavut ja linssit) suositellaan osaksi ruokavaliota, tavoitteena noin 50–100 grammaa päivässä (kypsänä).
- Viljavalmisteiden tulee olla pääasiassa täysjyvää. Täysjyvän suositeltava saanti on vähintään 90 grammaa päivässä (kuivapainona).
- Riisiä suositellaan korvattavaksi muilla täysjyväviljoilla ympäristösyistä.
- Enintään 350 grammaa punaista lihaa viikossa, mieluiten tätäkin vähemmän. Ympäristösyistä suositellaan, että punaista lihaa ei korvattaisi siipikarjalla.
- Prosessoitua punaista lihaa ja prosessoitua siipikarjan lihaa tulee käyttää mahdollisimman vähän.
- Kalaa noin 300–450 grammaa viikossa, ja tästä vähintään 200 grammaa rasvaista kalaa (esim. muikku tai Suomessa kasvatettu kirjolohi).
- Rasvattomien tai vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttö 350–500 grammaa päivässä riittää tyydyttämään kalsiumin, jodin ja B12-vitamiinin tarpeen, kun ruokavalio sisältää myös palkokasveja, tummanvihreitä kasviksia, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä. Mukaan maitovalmisteisiin lasketaan juusto.

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

- Noin 10–20 grammaa juustoa vastaa noin desilitraa maitoa. Juustossa olisi hyvä olla korkeintaan 17 prosenttia rasvaa.
- Vähintään 25 grammaa kasviöljyä päivässä ja vähemmän kovaa rasvaa, kuten voita ja kookosöljyä.
- Pähkinöitä 20–30 grammaa tai 1–2 rkl päivässä, pähkinälajeja vaihdellen.
- Ruokavalioon on hyvä sisällyttää myös eri siemenlajeja.
- Runsaasti vapaata sokeria sisältäviä elintarvikkeita mahdollisimman vähän.
- Korkeintaan yksi kananmuna päivittäin voi olla osa terveyttä edistävää ruokavaliota.
- Suodattamattoman kahvin sekä muiden kofeiinia sisältävien ja sokerilla makeutettujen juomien, kuten kola- ja energiajuomien, käyttöä on suositeltavaa rajoittaa.

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Massamenekkeesimerkki 4300 hlö Vuokaruokapäivä

Suurtalousmittakaava



- 1 100 kg massaa
- 200 gn astiaa
- 14 vaunua tai 66 kuljetuslaatikkoa

+ salaatit, välitystuotteet

+ erityisruokavaliot n. 250 Gn vuokaa

+ 13 Päiväkodin eri osastot, joita 36



Asiakasryhmän mieltymykset

→ mm. asiakaskyselyt, makuraadit, tuotetestaukset, joissa huomioidaan eri ikäryhmät

Hankintasopimukset ja tuotteiden saatavuus

→ Suuret raaka-ainemäärät, raaka-aineiden saatavuus, toimitusvarmuus

Monipuolisuus, sesongit, teemat, juhlapyhät

→ Ruokakasvatus näkökulma

Eritysruokavaliot

→ Taattava turvallinen ruoka kaikille, (terveydellisiin syihin perustuva)

Mitä kunta haluaa ?

→ Ruokapalvelulle varatut määrärahat

Kouluterveyskysely THL 2025 (suluissa maan keskiarvo)



	Ruoan on maultaan hyvää	Ruoka on laadultaan hyvää
Alakoulu 4 ja 5. lk	58 % (54 %)	66 % (60 %)
Yläkoulu 8 ja 9. lk	49 % (42 %)	42 % (39 %)
Lukio	71 % (61 %)	62 % (60 %)

Syön kouluruokaa päivittäin

Laukaa Yläkoulu 8 ja 9. lk	Syön koululounasta päivittäin Koko maan keskiarvo 56 %
Lievestuoreen koulu	75 %
Sydän-Laukaan koulu	62 %
Vihtavuoren koulu	59 %
Tytöt 54 %, pojat 70 %	

Rehellisesti hyvin –tapahtuma 20-22.1.2026

Vihtavuori yläkoulu 7-9 lk.

Jätän kouluruoan väliin → 66 vastaajaa. Mahdollisuus merkata 3 syytä.

Vastaus vain kohtaan 3) Ruoka ei maistu → 25 vastaajaa

Muissa vastauksissa useampia syitä.

1)	Ruokalassa on liian kova melu tai kiireen tuntu	3	
2)	Jonot ovat liian pitkät	19	
3)	Ruoka ei maistu hyvältä	43	
4)	Kaverit eivät käy syömässä. Haluan viettää aikaa kaverien kanssa	13	
5)	En halua syödä yksin	11	
6)	Minulla on henkilökohtainen haaste		
	esim. aistiyliherkkyys, haasteita syömisen kanssa	15	
7)	Jokin muu syy	11	Yht. 115

Kouluruoasta kerättyä palautetta v. 2026

- **Mitä on arkiruoka & tavallinen salaatti**
→

Kysely keväällä 2026 peruskoulun, lukion ja poken oppilaille sekä 1-4 lk. huoltajille.

- **Varhaiskasvatuksen ruokalistapalaute** →

Päiväkodit antoivat palautetta (1-2 päiväkotia kerrallaan) kuuden viikon kiertävästä listasta keväällä 2026.

- Rehellisesti Hyvin- tapahtuma Vihtavuori
- Kuusan koulun makuraati
- Satavuon koulun päätöksenteko (Päte)kerhon vierailu
- Nuorisovaltuuston (Nuva) kokouksessa vierailu
- Tuotetestauskokeilut eri kouluilla

Laukaan koululaisten top 10



1. Makaronilaatikko

Selkeästi suosituin ja useimmin mainittu arkiruoka kaikissa vastaajaryhmissä.



2.

2. Kana ja riisi

Erittäin suosittu ja monipuolinen perusruoka, joka toistuu vastauksissa jatkuvasti.



3.

3. Spagetti ja jauhelihakastike

Klassinen arkiruoka, joka on monen koululaisen suosikkilistalla.



4.

4. Tortillat



5.

5. Lihapullat ja perunamuusi



6.

6. Erilaiset keitot (jauheliha-, kana-, nakki- ja lohikeitto)



7.

7. Lasagne



8.

8. Kinkkukiusaus



9.

9. Kalapuikot ja perunamuusi



10.

10. Kanapasta

Laukaalaisten koululaisten kotisalaatti

Suosituimmat perusaineokset



Kurkku ja tomaatti

Lähes jokaisesta vastauksesta löytyvä salaatin vakiovaruste.

Salaattipohja

Suosituimpina jäävuori-, jää- tai lehtisalaatti.

Paprika

Erittäin yleinen ja pidetty lisä väriä tuomaan.



Lapsiperheiden suosikit ja hedelmäiset lisät



Perheiden keustosuosikit

Maissi, herne ja porkkanaraaste ovat erityisesti lapsiperheiden mieleen.



Makeat ja hedelmäiset maut

Omena, viinirypäleet ja ananas tuovat raikkautta kokonaisuuteen.

Ruokaisuutta lisäävät juustot



Feta ja raejuusto

Tuovat salaattiin lisää proteiinia ja täyteläisyyttä.

Laukaan koulu- ja arkiruokakyselyn yhteenveto kevät 2026

Arvostetut asiat ja suosikkimaut



Arvostamme ilmaista ruokaa ja hyvää palvelua

Erityisruokavalioiden huomioiminen ja ystävällinen keittiöhenkilökunta ovat palvelun vahvuuksia.



Tortillat ja uunimakkara kärjessä

Suosituimmat kouluruoat



Merellinen pastavuoka



Myös merellinen pastavuoka, lihapullat, kasvissosekeitto, kalapuikot ja pasta-bolognesepestos ovat suosikkeja.



Lihapullat



Kasvissosekeitto



Kalapuikot



Pasta-bolognesepestos

Huoltajien ja oppilaiden suosituimmat kotiruokalajit järjestyksessä



Makaronilaatikko



Kana ja riisi



Spagetti ja jauhelihakastike



Tortillat

Palaute ja konkreettiset ratkaisut



Salaattiainekset erilleen ja tuoretta leipää



Sekoitetut salaatit korvataan erillisillä aineksilla ja näkkileivän rinnalle tuodaan pehmeää leipää.



Siirtyminen kuoripäällisiin perunoihin



Ratkaisuna "kumisiin" perunoihin on siirtyminen laadukkaampiin kuoripäällisiin vaihtoehtoihin.



Aitoja raaka-aineita ilman turhia lisäaineita



Vähennetään E-koodeja ja varmistetaan riittävä proteiinin saanti jaksamisen tueksi.

Ruokalista lukukausi 2026-2027

- Tavoitteena tiivistää ruokalistaa siten, että vähemmän suositut ruoat jäävät pois ja kouluruokailuun osallistuminen lisääntyisi. Jatkossakin tarjolla tuttuja, toivottuja ja maistuvia oppilaiden suosimia arkiruokia monipuolisuutta unohtamatta.
 - Siirrytty kuuden viikon kiertävästä listasta 5 viikon kiertävään ruokalistaan
 - Salaateissa lisätty mm. porkkanaraastetta, maissia, hernetta.
- Jatkossakin
- 1 kertaa viikossa kasviruoka
 - 1 kertaa viikossa kalaruoka

Ruokalistat netissä

<https://mealdoo.com/fi/week/laukaa/koulu/Ruokalista>

Koulut LO 2026-2027

7.9.2026 - 13.9.2026 Edellinen viikko Seuraava viikko Tänään Näytä kaikki päivät

Maanantai 7.9.2026

Tiistai 8.9.2026

Keskiviikko 9.9.2026

Lounas

Hernekeitto	G	KM	M	Info
Soijarouhe-hernekeitto	G	KM	M	Info
Ruisruutu	KM	M		Info
Edam juustoviipaleet	G	KM	L	Info
Tomaattiviipaleet	G	KM	M	Info
Näkkileipä	L	Sydänmerkki		Info
Kasvirasvavite	L	M	Sydänmerkki	Info
Rasvaton maito		Sydänmerkki		Info

- Ainesosat
- Allergeenit
- Ruokavaliot
- Ravintosisältö

Laukaan verkkokauppa Ceepos

- Mahdollisuus ostaa välipalalippuvihoja hintaan 20,00 €
- Yksi lippuvihko sisältää 10 kpl lippuja.
- Mahdollisuus; Sydän Laukaan koulu, Vihtavuori, Lievestuore, Satavuo



Valtakunnallinen kampanja Olen lastasi varten, myönteinen ruokapuhe



Olen lastasi varten -kampanja vahvistaa vanhempien myönteistä suhtautumista koulu- ja päiväkotiruokailuun

Koko Suomen vanhempainilta
ke 9.9.klo 18.00-19.00



Suomen suosituin ravintola

Koulu- ja päiväkotiruoka auttaa lastasi jaksamaan ja oppimaan.

Osallistu Suomen suurimpaan keskusteluun koulu- ja päiväkotiruoasta
lastasivarten.fi

Olen lastasi varten

Miten voit tukea lapsesi kouluruokailua kotona?

- Kysy lapselta kouluruokailusta: Söitkö? Kenen kanssa? Mikä maistui?
- Puhu kouluruuasta myönteisesti.
- Kannusta tutustumaan uusiin makuihin.
- Muista, että yksittäinen ateria ei ratkaise.
- Anna palautetta rakentavasti.

**Yhdessä tuemme lapsen kasvua,
oppimista ja hyvinvointia!**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



RUOKAKASVATUSYHDISTYS RUUKKU

<https://ruokakasvatus.fi>

Autamme lapsia ja nuoria löytämään ruokailon.

Edistämme lasten ja nuorten monipuolisia ruokatottumuksia, tasapainoista ruokasuhdetta ja ruokarohkeutta.



Ruokarohkeus-
verkkovalmennus

Es:  Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokarohkeus-verkkovalmennus jälleen auki! Apua lapsen valikoivaan syömiseen

Verkkovalmennus tarjoaa perheille konkreettiset materiaalit ruokapuuhii lapsen kanssa sekä vinkit haastaviin tilanteisiin

ruokapöydässä. Osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä Ruukun asiantuntijoille ja saada vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta.

MAISTUVA KOULU



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority



Maa- ja metsätalousministeriö

KOULURUOKA

MAISTUVA
KOULU



Terveellistä



Auttaa jaksamaan
koulupäivän



Maksuton kaikille



Voit valita
kasvisruuan



Kiinnostaako sinua ruokavaliosi koostumus? Oletko kaivannut tukea ruokavaliomuutosten tekemiseksi

- Nyt sinulla on oivallinen tilaisuus selvittää luontevasti ja maksuttomasti ruokavaliosi kokonaisuus. Samalla saat ravitsemusasiantuntijoiden luoman yleispalautteen ruokavaliostasi. Ruokavalion laatu arvioidaan tieteellisesti luotettavalla Ruokavalioindeksillä. Se arvioi miten hyvin ruokavaliosi on suomalaisten ravitsemussuosittelujen mukainen.
- Ravitsemusnavigaattori on suunnattu aikuisten ruokavalion laadun arvioimiseen ja se sopii aikuisille, joilla ei ole syömishäiriöitä tai merkittäviä rajoitteita ruokavaliossaan.
- <https://ravitsemusnavigaattori.fi/>
- Ravitsemuspolku-sivustolla saat inspiraatiota ja tukea terveyttä edistäviin ja kestäviin ruokailutottumuksiin. Voit lukea vinkkejä ja ajankohtaista tietoa, pohtia omaa syömistäsi ja asettaa pieniä tavoitteita ruokailutottumusten kehittämiseksi.
- www.ravitsemuspolku.fi

Kiitos

Laukaa on yhteen hiileen puhaltava ja rohkeasti tulevaisuuteen katsova lähes 19 000 asukkaan kunta Keski-Suomen sydämessä. Laukaassa maaseudun välittömyys ja nykypäivän palvelut kohtaavat.



www.laukaa.fi



www.laukaa.fi/yhteystiedot



etunimi.sukunimi@laukaa.fi



facebook.com/laukaankunta



[@LaukaanKunta](https://www.instagram.com/LaukaanKunta)



Laukaan kunta



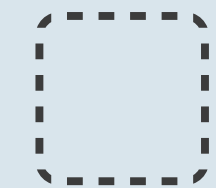
Laukaan kunta, Kantolantie 10a, PL 6, 41341 Laukaa

Pinta-ala:



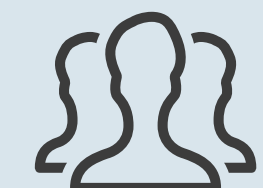
825,45 km²

Rantaviivaa:



680 km

Asukasluku:



18 776

31.3.2026