

# Kouluruokailu

## Sisällysluettelo

### Kouluruokailu

Lukuvuoden suunnitelma

Yhteystiedot

Kouluruokadiplomi

Kouluruokadiplomi

Kasvisruokavaihtoehto Jokivarren koulussa

Ruokailuvuorot 2023-2024

Ruokavalio-ohjeistus

Ruokalista

Retkieväiden tilauslomake

Ruokalatoimikunnan muistiot (luonnos)

Kouluruokailukysely 9.-18.1.2017 - tulokset (luonnos)

Liitteet:

### Välipala Jokivarren koulussa

Välipalan maksukäytänteet

## Kouluruokailu

### Lukuvuoden suunnitelma

Oppilaille on varattu 20 minuuttia ruokasalissa. Osa suomalaista kouluista on varannut pidemmän ajan (esim. 30 min) mutta näissä kouluissa osa ruokailuun varatusta ajasta kuluu tosiasiaa jonottamiseen. Jokivarren koulussa jonoja ei käytännössä ole, koska ruokailuun mennään hyvin monessa (19) vuorossa ja keskellä 65min oppituntia. Tarkka aikataulutus on nähtävissä tämän sivun oikeassa reunassa olevassa taulukossa.

Esiopetuksen kohdalla jatketaan edellisen vuoden käytäntöä eli aikaisempaa ruokailuvuoroa. Aivan pienimmät ruokailijat aloittavat ruokailun pääsääntöisesti klo 10.20 - 10.30 välisenä aikana. Henkilökunnan näkemyksen mukaan tämä oli viime lukuvuotena toimiva järjestely.

Koulun oppilasmäärä on hieman (noin 10%) pienentynyt huippuvuosista ja tämä näkyy positiivisella tavalla myös ruokailun sujuvuutena erityisesti pienempien lasten kohdalla.

Opettaja, jonka tunnille ruokailu osuu, vie opetusryhmänsä ruokailuun täsmälleen sovittuna ajankohtana. Opettaja ruokailee oppilaiden kanssa ja vie ryhmän ruokailun jälkeen takaisin jatkamaan oppituntia. Yläkoulun osalta syksyllä 2022 sovittiin, että ruokasalissa vietettävä aika on minimissään 15 minuuttia, jonka jälkeen oppilaat voivat siirtyä omaan tahtiin luokkahuoneen eteen. Opettaja tulee viimeisten kanssa viisi minuuttia myöhemmin. Koulunkäynninohjaajat osallistuvat ruokailun ohjaamiseen oman opetusryhmänsä mukana.

Ruokasalissa ei käytetä puhelinta, pähkineitä eikä ulkovaatteita. Ulkokengät laitetaan jalkaan ruokalaan mennessä, jotta tarvittaessa ruokalasta voidaan poistua suoraan ulos esimerkiksi palohälytyksen sattuessa.

Uuden, 2023 tehdyn linjauksen mukaan henkilöille, joille ns. perusruoka ei sovi ruokavalioon, tarjotaan ensisijaisena vaihtoehtona kasvisruoka, esimerkiksi

- kala-allergia & kalakeittopäivä --> kasvissosekeitto
- sianlihaton ruokavalio & sianlihaa sisältävä pääruoka --> kasvisruokavaihtoehto
- gluteeniton ruokavalio & gluteenia sisältävä pääruoka --> gluteeniton kasvisruokavaihtoehto

Elokuusta 2024 alkaen Jokivarren koulun keittiö on palvelukeittiö ja suurin osa ruoasta valmistetaan Käkelän keskuskeittiöllä.

Moniallergisissa ruokavalioissa valmistetaan (yhä) perusruoasta dieettivaihtoehto.

Uusi ruokavalio-ohjeistus on luettavissa kokonaisuudessaan oikealla olevasta tiedostosta.

### Yhteystiedot

**Sini Saarinen / Heljä Lappalainen**

Ravitsemispäällikkö (koulun keittiö)

044 7813 518

etunimi.sukunimi[a]orimattila.fi

### Kouluruokadiplomi



## Kouluruokadiplomi

Koulullemme myönnettiin syksyllä 2016 [kouluruokadiplomi](#) osoituksena yhdessä ruokapalveluiden, koulun henkilökunnan ja oppilaiden kanssa tehdystä kehitystyöstä.

## Kasvisruokavaihtoehto Jokivarren koulussa

*Valtioneuvosto on jo vuonna 2009 antanut suosituksensa siitä, että ruokapalveluissa on hankittava ravitsemussuosituksen mukaista sekä luonnonmukaisesti tuotettuja, kasvispainotteisia tai sesonginmukaisia elintarvikkeita. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuosituksen mukaan koulussa olisi hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa. Toinen vaihtoehtoista voi olla kasvisruoka, jossa liha, kala tai muna korvataan palkokasveilla tai niistä valmistuilla tuotteilla.*

Jokivarren koulussa tarjotaan kasvisruokaa kokeilunomaisesti toisen pääruokavaihtoehdon rinnalla 15.9.2015 alkaen. Keittopäivinä tarjotaan kasviskeittoa, kalapäivinä tarjolla on runsaampi salaattitarjonta.

On hyvä tiedostaa, että kun kyseessä on uusi käytäntö ja menekkiä ei pystytä ennustamaan, kasvisruoka voi loppua kesken. Seuraavalla ruokalistakierroksella otetaan aikaisempi menekki huomioon. Pääruoan rinnalla tarjottavista kasvisruoista ei tässä vaiheessa valmisteta dieettiversioita, mutta ruoka on aina vähintään laktoositonta. Keittiö merkitsee ruokalistalle kunkin ruoan dieettitiedot. Henkilöille, jotka ovat saaneet kasvisruoan eettisistä syistä, varataan ruoka erikseen dieettilinjastoon.

Kasvisruokaterveisin

Elina Lempiäinen  
Ruokapalvelupäällikkö  
Orimattilan kaupunki  
Erkontie 9  
16300 ORIMATTILA  
040 837 8678

## Ruokailuvuorot 2023-2024

## Koulupäivän rytmitys (ruokailutunti 65min → ruokailu aika 20min)

Oppitunnin nro	Oppitunti alkaa	Oppitunti päätyy	Välitunnit	Ruokailuvuorot				
1	8.20	9.05		08.00 ESKARIT	Aamupala			
2	9.10	9.55						
<b>Välitunti 15min</b>								
3	10.10	10.55 (11.15)			Oppilaita	Aikuisia	Yhteensä	Ruokailu aika
				10.15 1A	19	2	21	21
				10.20 1B	20	1	21	42
				10.25 1-2E	10	2	12	54
				10.30 2A	21	2	23	77
				10.40 2B	20	1	21	98
								77
				10.45 3A + VALO D	40	4	44	100
				10.50 3B + 3-4E	32	3	35	135
				10.55 4A + 4B	42	3	45	145
4	11.00 (11.20)	12.05		11.00 5A + VALO C	29	4	33	157
				11.05 5B + 5C	35	2	37	194
				11.10				150
				11.15 5-6E + 6A + 6B	57	4	61	176
				11.20 6AB	32	2	34	165
				11.25 6CE	24	4	28	160
				11.30 9BC	39	3	42	165
				11.35 9DE	27	3	30	195
				11.40 7ABC	43	3	46	180
				11.45 7DE	24	3	27	173
				11.50				145
				11.55				103
				12.00 ESKARIT	20	3	23	96
				12.05				50
<b>Välitunti 25min</b>								
5	12.30	13.15						
6	13.20	14.05		14.00 ESKARIT	Välipala			
<b>Välitunti 15min</b>								
7	14.20	15.05						
8	15.10	15.55			534			

## Polkkaukset ja huomiot

1. ja 3. jakso  
**MAANANTAI**  
2A klo 10.55

**TIISTAI**  
2A klo 10.55  
2B klo 10.55

**KESKIVIIKKO**

**TORSTAI**  
2A klo 11.45  
→ 2B/C klo 11.05 ja 2D/E klo 11.15

**PERJANTAI**  
2B klo 11.45  
→ 2A/C klo 11.05  
2A klo 10.55

2. ja 4. jakso  
**MAANANTAI**  
2A klo 10.55

**TIISTAI**  
2A klo 10.55

**KESKIVIIKKO**

**TORSTAI**  
2B klo 10.55

**PERJANTAI**

## Ruokavalio-ohjeistus

**Ruokavalio-ohjeistus syksyille 2023****16.5.2023 TP**

Jokaisessa kaupungin ateriapalvelun lohteessa tarjotaan syksyllä kahta erilaista pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvispohjainen, pl. kasvisruokapäivät.

Kouluissa kasvisruoka sijoitetaan linjastoon ensimmäiseksi vaihtoehdoksi ja on vapaassa otossa. Päivälodeille varataan kasvisruokaa tilattujen lisäksi lapsille ja aikuisille maistaisiksi.

Eriytisruokavaliio-ohjeistusta on päivitetty ja lomakkeet löytyvät Orimattilan verkkosivuilta.

[https://www.orimattila.fi/images/erityisruokavalio-ohje\\_koulu\\_orimattila2023.pdf](https://www.orimattila.fi/images/erityisruokavalio-ohje_koulu_orimattila2023.pdf)

[https://www.orimattila.fi/images/erityisruokavalio-ohje\\_paikoti\\_orimattila2023.pdf](https://www.orimattila.fi/images/erityisruokavalio-ohje_paikoti_orimattila2023.pdf)

[https://www.orimattila.fi/images/Eriytisruokavalio\\_lomake\\_Orimattila2023.pdf](https://www.orimattila.fi/images/Eriytisruokavalio_lomake_Orimattila2023.pdf)

Lisääntyneen valikoiman ansiosta olemme muuttaneet erityisruokavalioiden toteutuksen periaatteita.

Mikäli rs. perusruoka ei sovi ruokavaliioon, on asiakkaan ensisijainen vaihtoehto ruokailussa kasvisruoka.

Esim.

Kala leipäpäivänä -> kasvisseleipä

Sianlihalla -> kasvisruokavaihtoehto

Perusruoassa gluteenia -> valitaan gluteeniton kasvisvaihtoehto.

Moniallergisissa ruokavaliioissa valmistetaan perusruoasta dieettiva vaihtoehto.

**Aluekeittiö valmistaa ruoat asiakkaille alla olevan ohjeen mukaan ja kohteen ruokapalvelutyöntekijä vastaa, että ruokavalio toteutetaan ohjeen mukaan.**

**Tämä vaatii erityistä huolellisuutta keittiöhenkilökunnalta, sekä lasten kanssa toimivilta aikuisilta.**

Ruokailutilanteissa on selkeästi kerrottuna päivän ruoan sisältö ja allergienit. Myös ruokalista sisältöineen tulee olla asiakkaan nähtävillä selkeästi. Tässä toteutuksena voi olla talokohtaisia eroja. Päivän ruoan sisällön voi käydä tarkistamassa sähköisestä ruokalista sovelluksesta

koulut: <https://mealdoo.com/fi/week/orimattila/koulut/Koulut>

päiväkodit: <https://mealdoo.com/fi/week/orimattila/paivakodit/paivakoti>

Henkilökuntamme on valmiita neuvomaan, sekä opastamaan asiakkaitamme epäselvissä tilanteissa.

Ruokalinjastoon ehdotaisiin yleisimmistä allergeneista kuvasympolia (nämä esimerkinä), joka kertoisi selkeästi pienellekin asiakkaalle mitä ruoka sisältää.

**Pinaattihukaiset****Ainesosat**

pinaattihukainen (VEHNÄJAUHO, vesi, pinaatti 16%, KANANMUNA, margariini (rapsoily, emulgointiaine E 471), VEHNÄ- ja riisitärkkelys, dekstroosi, sokeri, jodoitu suola, auringonkukkaöljy, VEHNÄ- ja MAITOPROTEIINIVALMISTE, rostatustaineet (E 450, E 500), aromit)

**Allergeenit**

Gluteenia sisältävät viljat

Vehnä



Maito



Munat

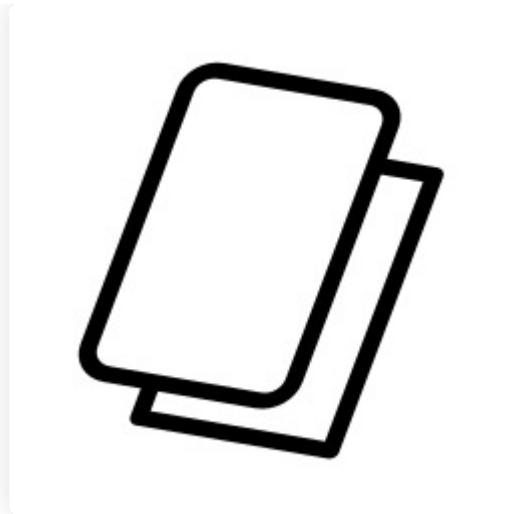


kasvisruoka

**Ruokalista**

Ajantasainen ruokalista on nähtävillä PoweResta -palvelussa oheisesta [LINKISTÄ](#).

**Retkieväiden tilauslomake**



## Ruokalatoimikunnan muistiot (luonnos)



<https://peda.net/id/a1990c40de5>

## Kouluruokailukysely 9.-18.1.2017 - tulokset (luonnos)

Kyselyn tuloksia käsiteltiin ruokailutoimikunnan kokouksessa 23.2.2017. Mukana olivat myös oppilaiden edustajat miniministereistä sekä oppilaskunnan hallituksesta. Yhteenvetona todettiin, että

### 2§ OPPILASKYSELY

- *Miniministerien ja oppilaskunnan hallituksen kehittämisajatuksat kyselyn pohjalta:*
  - *alakoululaiset kokevat, että ruokailutilanne ei ole rauhallinen ja mukava*
  - *yläkoululaisilla näkemys ei ole yhtä selvä tässä kohtaa*
  - *oppilasedustajien mukaan yksi tärkeä syy on ruokalan melu, varsinkin pienimpien oppilaiden kohdalla*
  - *salaatteja ei ole koettu kovinkaan monipuolisiksi ja hyväiksi – tämä on yllättävä tulos*
- *Johtopäätökset ja jatkotoimet*
  - *hiljainen viikko hiljaisella viikolla*
  - *salaattibuffetin tarjontaa tarkastellaan – voidaanko salaattien monipuolista tarjontaa jakaa buffettipöydästä muillekin päiville?*

Kyselyn tulokset yhteenvetona oheisessa tiedostossa (ensin yläkoulu, sitten alakoulu).

### Liitteet:



[Kyselyn tulosten yhteenveto](#)

## Välipala Jokivarren koulussa

## Välipalan maksukäytännöt

**Iltapäivän välitunnilla klo 14.05 - 14.20 myydään jatkossakin välipalaa koulun ruokalassa, Herkkulassa.**

Ruokahuolto tiedottaa, että:

- Välipalaa myydään vain välipalalippua vastaan.
- Lippuvihkon saa edelleen ostaa keittiöltä 20,00 € (10kpl sarja)

Välipala tarjotaan osana iltapäivähoitoa pienille oppilaille, jotka iltapäivähoitoon osallistuvat.