

Kouluruokailu

Sisällysluettelo

Kouluruokailu

Ravitsemusviikko 3.-10.9.2016

Kasvisruokavaihtoehto Jokivarren koulussa

Ruokalista syksy 2016

Välipala Jokivarren koulussa

Muutos välipalan maksukäytänteihin 1.1.2016 alkaen

Kouluruokailu

Ravitsemusviikko 3.-10.9.2016

Ravitsemusviikko näkyy Orimattilassa

Tiedote 29.8.2016, Orimattilan kaupunki/Ruokapalvelut

Päijät-Hämeen Ravitsemusviikkoa vietetään 3. - 10.9.2016. Ravitsemusviikolla alueen toimijoita haastetaan toteuttamaan pieniä ja hyviä ruokatekoja niin työpaikoilla kuin yksityiselämässä. Pieniä ja hyviä ruokatekoja ovat esimerkiksi hyvien valintojen tekeminen ruokakaupassa, kasvien käytön lisääminen tai vaikka yhdessä syöminen ystävien tai perheen kanssa.

Orimattilassa Ravitsemusviikko näkyy kotimaisuutta ja tuoreutta korostavissa tarjoiluissa kaupungin ruokapalveluiden yksiköissä, kouluissa, päiväkodeissa sekä ikääntyneiden palveluasumisyksiköissä Käkelässä ja Artjärvellä tarjotaan viikon aikana lähiruokaa.

- Tiistain puuropäivän ohrasuurimot ovat Kinnarin tilalta Hollolasta, Artjärvellä käytetään Valkilan tilan ryynejä ja jauhoja. Keittopäivän nakkikeiton nakit sekä puuropäivän leikkeleet saadaan Orimattilasta Maatila-Liha Meroselta, Orimattilan ruokapalvelupäällikkö Elina Lempiäinen kertoo.

Lisäksi viikolla on tarjolla Leipomo Salmisen ja Villähteen Leivän ruisvuokaa sekä moniviljasämpylää. Puolukkakiisseli keitetään tuoreista puolukoista ja keittopäivän jälkiruokana on kotimaista omenaa. Niin ikään nakkikeitto keitetään tuoreista aineksista.

Lähiruokatuotteiden hankkimisessa hyödynnettiin Orimattilan elinkeinotyöryhmän teettämää seudun lähiruokatuottajien kartoitusta. Kartoitus tehtiin LAMK:n opiskelijatoteutuksena.

- Tällä kertaa mukaan saatiin nämä tuotteet ja toimittajat. Kaikki olivat hyvin myönteisiä i dealle, Lempiäinen sanoo.

Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko järjestetään nyt ensimmäistä kertaa, mutta teemaviikko on tarkoitus järjestää jatkossakin.

- Tulemme kysymään keittiöhenkilökunnalta, millainen vastaanotto Ravitsemusviikolla oli yksiköissämme. Tarjoilun lisäksi yksiköt voivat järjestää muutakin teeman sopivaa toimintaa Ravitsemusviikolla.

Orimattilan ruokapalvelut on Lahden hankinnassa mukana, joten ostopaikat ja raaka-aineet on valittu kilpailutuksen mukaan. Orimattilan ruokapalvelujen tavoitteena on nostaa elintarvikkeiden kotimaisuusastetta vähitellen olemassa olevien määrärahojen ja muiden resurssien mukaisesti. Keittiöillä käytetään nykyisin enemmän kotimaisia vihanneksia, marjoja ja pakasteita.

Lisätietoja Ravitsemusviikosta: <http://www.hyvis.fi/pajathame/fi/Sivut/P%C3%A4ij%C3%A4t-H%C3%A4meen-Ravitsemusviikko.aspx>

Jaa oma osallistumisesi! Ota kuva hyvästä, pienestäkin ruokateostasi ja jaa se somessa tunnuksella #ravitsemusviikko

Orimattilan seudun lähiruokatuottajat kartalla: <https://kartta.lahti.fi/lms/?mid=f0b1c>

Lisätietoja Orimattilan Ravitsemusviikosta:

Elina Lempiäinen

elina.lempiainen@orimattila.fi

040 837 8678

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

Ruokalista syksy 2016

Orimattilan koulujen ruokalista 2016						
VIIKOT	RUOKA- VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37,43,49	1	AURINKONEN BROILERIKASTIKE K Ohrahehmi Kaali-punasalaatti 	KIRJOLOHIKUISAUS G/ LOHI PERU MALAA- TIKKO M,G Amer-tomaattisalaatti	PINAATTIOHU KAISET M Perunasose G,K Puolukka-suvos Hedelmäinen juusto- salaatti 	LIHAKEITTO M,G,K Ruisvuoka Kurkku 	TÄYSJYVÄMAKARONI- LAATIKKO/TÄYSJYVÄMAKARON I- VUOKA K Raastekimona
38,44,50	2	MAKKARAKEITTO M,G,K Vuokaleipä Kurkku	KEBABKUISAUS G,K Amer-kesäkurpitsa-herne-salaatti	PUNAINEN P OSSUPATA K,G Peruna Rapea-tomaatti-maissisalaatti	LIHAPYÖRYKÄT / K,M LINDSTRÖMINPIHVIIT G Peruna/perunasose Rapea-paprika-omenasalaatti	KALASTAJANKEITTO G,K Ruispala Tomaatti 
33,39,45,51	3	JAU HELIAPERU NA- SOSELAATIKKO G,K/ JAU HELIAPERU NA- VIIPALELAATIKKO M,G Värikäs paprikasalaatti Punajuurivipale	ISOÄIDIN PALAPAISTIT M, K Peruna Amer-tomaattisalaatti RIISIPUURO Ruisleipä, leikkele, tuorepala 	KOSKEN LASKUAN KALA G Peruna Vihreä-melonisalaatti 	HERNEKEITTO M,G Porkkanapölkky Perunarieska 	BROILERIPASTAVUOKA Tomaatti-sipulisalaatti
34,40,46,	4	JAU HELIÄKASTIKE M,G Peruna/Pasta Kiinankaali-hedelmissalaatti 	KINKKUKUISAUS G Porkkanaraaste	PINAATTIKEITTO / Kanannuna Riisipirakka, paprika KASVISSOKEITTO G Ruisleipä,leikkele, paprika	UUNIMAKKARA M, G Perunasose G Rapea-kurkksalaatti 	TÖNNIKALAPAISTOS Amer-porkkana-mandariinisalaatti
35,41,47	5	MAKKIKASTIKE M,G Peruna Porsakaali Kaali-kesäkurpitsasalaatti	JAUHELIALASAGNETTE Rapea-kurkku-retisalaatti	PORKKANAPIHVIIT M,G Peruna Kermaviilikastike Värikäs makaronisalaatti	JUUSTOINEN BROILERIKEITTO G Kurkku Patonki 	KELTAINEN UUNIKALA Peruna Porkkanaraaste 
36,42,48	6	CHILI-COIN-CARNE M Riisi Amer-kurkku-punasipuli-paprika- salaatti	UUNIOHRAPUURO MARJAKEITTO M, GL 	KALAPALA/KALAPIHVIIT Peruna Kermaviilikastike Punajuuri-omena-purjosalaatti	JAUHELIAKEITTO M,G Kurkku Rouhepala	BROILERIRISOTTO/ BROILERIPERUNAVUOKA G Amer-melonisalaatti

G= Gluteeniton M= Maidoton K= Kanannunaton Kalkkuru ovat LAKTOOSITTOMIA. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

↓ ruokalista_syksy_2016.pdf 97,7 kt

Välipala Jokivarren koulussa

Muutos välipalan maksukäytänteihin 1.1.2016 alkaen

Iltapäivän välitunnilla klo 14.00 - 14.15 myydään jatkossakin välipalaa koulun ruokalassa, Herkkulassa.

Ruokahuolto tiedottaa, että:

- Välipalaa myydään vain välipalalippua vastaan.
- Rahalla välipalan ostaminen siis päättyy.
- Lippuvihkon saa edelleen ostaa keittiöltä 17,50 € (10kpl sarja)
- Pikkueväs on poistunut myynnistä.