



Arctic Food Lab – menukonsepti kouluihin ja päiväkoteihin

26.2.2025

Kaisa Myllykangas ja
Topi Kumpulainen

Tilaisuuden järjestää Maa- ja kotitalousnaiset,
Parasta paikallista pöytiin-, Lähikalaa lautaselle- ja
Luonnontuotteita pohjoisesta -hankkeet.



Huom, LUONNOS! KOMMENTOI!



Viikko 2	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lounas 	 Lihakeitto lähilihasta, nokkossämpylä, hernepesto tai punajuuri-hummus 	 Lähikala-lasagnette 	 Mausteinen kaalivuoka ja perunat 	 Ohrasuurimo-puuro ja marjakiisseli, leikkele/juusto 	 Muikkupyörökät ja perunamuusi TAI keitetyt perunat ja kermaviilikastike 
Välipala 	Puolukka-pannari 	Karjalanpiirakka, juusto, kurkku 	Sienimuffini 	Kalapizza 	Nokkoslätty 

Viikko 1	Lounas	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		Tonnikalapasta-paistos	Nakkikeitto	Jauhelihakastike ja keitetyt perunat	Pinaattinen juustopasta	Broileri-kasviskastike ja ohralisäke
	Välipala	Hedelmäsalaatti	Aprikoosipuuro	Rieska ja levite	Marjakiisseli	Juurespalat
Lähirooka- viikko 2	Lounas	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		 Lihakeitto lähilihasta, nokkossämpylä, hernepesto tai punajuurihummus	 Lähikala-lasagnette	 Mausteinen kaalivuoka ja perunat	 Ohrasuurimopuuro, vilja paikallisista myllyistä ja marjakiisseli, leikkele/juusto	 Muikkupyörykkä ja perunamuusi TAI keitetyt perunat ja kermaviilikastike
	Välipala	Puolukkapannari 	Karjalanpiirakka, juusto, kurkku 	Sienimuffini 	Kalapizza 	Nokkoslätty 
Viikko 3	Lounas	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		Kasvischili ja riisi	Makaronilaatikko	Kalapuikot ja perunat, remoulade	Hernekeitto	Pinaattilätyt ja perunamuusi
	Välipala	Mustaherukkapuuro	Mangorahka	Smoothie	Pannukakku	Moniviljaleipä ja levite



Esimerkkilaskelma: Lähiruokapäivä

Lounas: Lähikala-ohrattovuoka

Välipala: Riisipiirakka, juusto ja kurkkuviipale

Hinta: 3,17€ alv 0%

Laskelmasta puuttuu salaatti + juoma + mahdollinen leipä

Lähiruokapäivä, Lähikala-ohrattovuoka + välipala							
Laatija:	Topi Kumpulainen			Päiväys:	25.2.2025		
OP	YKS.	OH	PH%	RAAKA-AINEET	KP	KH	YHT. €
	kg	9,06		Lähikala ohrattovuoka	0,300	9,06	2,72
	kg	4,09		Välipala	0,111	4,09	0,45
				Mausteet %:			0,00
				Veroton raaka-ainehinta €			3,17



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Päiväkoteihin kuvallinen ruokalista


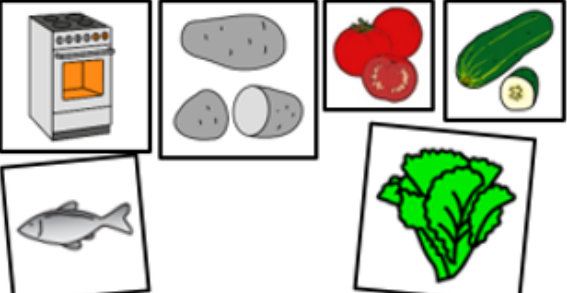
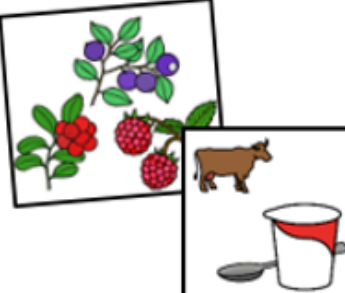
- Kuvallisen ruokalistan hyödyntäminen päiväkodeissa
 - Kuvallisessa ruokalistassa tärkeää: yksikertainen ja helppo katsoa ja ymmärtää, vain pääruoka-aineet, kuvien myötä ymmärtää mistä ruoka-aine koostuu
 - Ruokalista on tarkoitus kuvittaa päiväkodilla lapsilähtöisesti aikuisten avustuksella
 - Esim. Laminoitu ruudukko pohja, johon kiinnitetään magneeteilla ruokien kuvat
 - Päiväkodeille valmis materiaali/materiaali tehdään päiväkodeissa
 - Kuvat otettu Papunet-sivustolta, yhteydenpidon apuväline. Kehitysvammaliiton tarjoama työkalu.

HUOM! ESIMERKKI!

MAANANTAI

AAMUPALA: KAURAPUURO	LOUNAS: JAUHELIHAKASTIKE – PERUNAT - KAALI- PORKKANASALAATTI	VÄLIPALA: MANSIKKAKIISSSELI
		

TIISTAI

AAMUPALA: RUISPUURO	LOUNAS: UUNIKALA – PERUNAT – TOMAATTI- KURKKUSALAATTI	VÄLIPALA: METSÄMARJAJOGURTTI
		

Kuvallinen ruokalista kouluihin

- Kuvallisen ruokalistan hyödyntäminen kouluissa
 - Näkyvillä sekä julisteena että internetissä
 - Internetissä linkit kuvista ja tuottajista, joissa lisätietoja
 - Kuvialinkeistä: Ravintoarvot, hiilijalanjälki yms.
 - Lähi- ja luomuraaka-aineet listassa kuvina, logot tuottajilta
 - Mainosta tuottajille
 - Kiinnostuneilla on mahdollisuus hakea lisätietoja linkeistä
 - Listan tekeminen oppilaiden vastuulla/oppimisena, opettajan johdolla yhteistyössä keittiön henkilöstön kanssa
 - Lähinnä yläkoulun oppilaiden tehtävä, esim. soveltavien tieto- ja viestintäteknologian valinnaisilla tunneilla.
 - Ruokalistan yhteydessä myös kartta lähi- ja luomuraaka-aineiden tuotantopaikkakunnista
 - Samalla oppimateriaalia oppilaille lähialueen viljelystä
 - Lähi- ja luomuruoan hyödyntäminen kotitalousopetuksessa
 - Kokonaisvaltainen opetus; kotitalous, kemia, matematiikka yms.

Kuva: Innovation Plan 2020, Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden projektityö

VIIKON RUOKALISTA

MENU

Maanantai:
Jauhelihakastike
Kuoripäälliset annosperunat
Kaali-porkkanasalaatti

Tiistai:
uunikala
Kuoripäälliset annosperunat
Tomaatti-kurkku-salaatti

Keskiviikko:
Porkkanasekeittoa
Raejuusto
Sämpylä
Hedelmä kauden mukaan

Torstai:
Liha-makaronilaatikkoa
Porkkanaraaste

Perjantai:
Lihakeittoa
Kurkkuviipale
Ruisleipä



JUOMINA TARJOLLA:
Maito
Vesi
Piimä

LEIPÄNÄ AINA TARJOLLA:
Näkkäri

Suosimme lähi- ja luomuruokaa!

Lisätietoja:

PullaPirtti

17.2.–21.2.2025 (vko 8)

MAANANTAI

Hunajaista broilerikastiketta
Kukkakaalikormaa
Riisi + Tyrnävän myllyn ohra
Jäävuorisalaatti-tomaatti-
kesäkurpitsasalaattia
Mustaherukkahilloa

KESKIVIIKKO

Tyrnävän myllyn ohrapuuroa
Mansikkakiisseliä
Ruisleipää
Kalkkunaleikkelettä
Kyssäkaalia

PERJANTAI

Jauhelihakeittoa
Härkäpapukeittoa
Kurkkua
Ruisleipää
Tuorejuustolevitettä

TIISTAI

koulut ja pk (pienille muusi)

Tortillat mifutäytteellä
Jäävuorisalaatti- kurkku-ananas
salaattia, punasipulia
Kermaviilisalsaa

TORSTAI

Lime-inkiväärikala
Papu-juuresvuoka
Kuoripäälliset perunat
Kaali-punajuuri-purjoraastetta
Punajuurisuikaleita



Muutokset ruokalistaan mahdollisia!



limingankunta



limingankunta 📍 Mitä syödään Limingan kouluissa ja päiväkodeissa viikolla 8? Se selviää tästä listasta!

#HyväParempiKouluruoka #Liminka #SuomenKekseliäinKunta

1 vk



17 tykkäystä

7 päivää sitten



Toiveita, keskustelua

Millaista materiaalia toivotte hankkeen tuottavan?
Esim. reseptit, viestintämateriaalit (missä muodossa?)

Hanke voi tarvittaessa järjestää työpajan, jossa päästään testaamaan uusia reseptejä ja tuomaan alueen yritysten tuotteita tutuksi – kiinnostaako tällainen?

Muuta, sana on vapaa 😊

