

Ruokalista - keittiön sydän

Kati Kauppinen-Miikki

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2016

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK

Tekijä(t) Kauppinen-Miikki, Kati	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 6/2016
	Sivumäärä 98	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ruokalista - keittiön sydän		
Tutkinto-ohjelma Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK		
Työn ohjaaja(t) Enni Mertanen		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Ruokalista on ruokaa tuottavan yksikön sydän, sillä se vaikuttaa kaikkiin prosesseihin keittiössä. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat asiakkaiden kohderyhmä, heidän toiveensa ja ruokamieltymyksensä sekä vaihtelu, ruoan rakenne sekä tarvittavat erityisruokavaliot, asiakkaiden ravinnon tarve, ruoan ravintotiheys sekä ravintoaineet. Ruokaa tuottavan yksikön sisäisiä tekijöitä ovat ruokalistaan käytettävissä olevat varat, ruokaa valmistavan yksikön tavoite, ruoka-aineiden käyttö, monipuolisuus sekä luovuus, raaka-aineiden hankinta, sesongit ja tarjoukset, ruokaa valmistavan yksikön henkilökunnan ammattitaito, ruokaa tuottavan yksikön tyyppi ja varustelu. Ruoka on myös nautinnon lähde, joten ruokalistalla vaikutetaan annosten herkullisuuteen. Tämän työn tavoitteena oli selvittää kuinka ruokalistoja suunnitellaan.</p> <p>Työssä haastateltiin kahdeksaa ympärivuorokautista ruokaa tarjoavan yksikön ruokalistan suunnittelijaa. Asiakkaina näissä yksiköissä oli päivähoidon, koulujen, kotiateriapalvelujen, työpaikkaruokailujen ja erilaisten hoivaa tarjoavien yksiköiden asiakkaat. Tuloksena esitetään näiden yksiköiden yhteinen ruokalistasuunnittelun malli.</p> <p>Lähes kaikki haastatellut ruokalistasuunnittelijat aloittivat suunnittelun koululaisten ruokalistasta suunnittelemalla lounaslistasta mahdollisemman monipuolisen. Koululaisten ruokalistasuunnittelijat toivoivat lisää rahallista panostusta koulujen elintarvikemäärärahoihin, jotta kouluissa voisi tarjota monipuolisempaa ruokaa sekä luomu- ja lähiruokaa. Vain kahdessa haastatellussa yksikössä oli käytössä oma ruokalista kotiateria-asiakkaille. Tarjoamalla useampaa ateriavaihtoehtoa ruokapalvelujen asiakastyytyväisyys nousisi. Käyttämällä vakioruokaohjeita täsmäyttämällä aterioiden ravintoarvot voitaisiin muodostaa kaikkia osapuolia tyydyttävä ruokalista.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ruokalista, ruokalistasuunnittelu, ruokapalvelu, ravitsemus, asiakaslähtöisyys, vakioruokaohje		
Muut tiedot		

Author(s) Kauppinen-Miikki, Kati	Type of publication Master's thesis	Date 06.06.2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 98	Permission for web publication: x
Title of publication The Menu The hearth of the kitchen		
Degree programme Master's Degree Program in Hospitality Management		
Supervisor(s) Enni Mertanen		
Assigned by JAMK University of Applied Sciences		
Abstract <p>Menu is the heart of the food production unit because it has an effect on all the process in the kitchen. Menu planning itself is influenced by the target group through their wishes and food preferences; variation, structure, special dietary requirements, sustenance requirements, nutrient density and nutrients are all valuable pieces of information in menu planning. Food service operators must consider the available funds, objectives of the food preparation unit, use of raw materials, diversity and creativity. In addition, the acquisition of raw materials, seasonal influence and offers, the professionalism of the personnel, and the type of the unit and its equipment all affect menu planning. After all, food is source of pleasure, and the menu helps to create an idea of the portions and their taste. The purpose of this project was to explore how menus are planned.</p> <p>Eight menu planners from around-the-clock food service units were interviewed. Their customers come from daycare, school, meal service, and workplace and healthcare facilities. As a result a communal model of menu planning was provided for these units.</p> <p>Almost all those interviewed started the menu planning with school lunch making that menu so varied as possible. The menu planners for schoolchildren hope more monetary investments in school meals allowance. It would enable more varied meals as well as organically crown and local foods. Additionally, only two of the interviewed units had their own menu for meal service customers.</p> <p>In conclusion, customer satisfaction would increase if food service operators offered more meal choices. Using basic recipes and balancing the nutrition values could provide a menu to please all parties.</p>		
Keywords/tags (subjects) menu, menu planning, food service, nutrition, customer orientation, standard recipe		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Ruokapalvelut.....	5
2.1 Ruokapalvelut	8
2.2 Ruokapalveluiden käyttö ja asiakaslähtöisyys.....	15
2.3 Ruokapalvelujen toiminta.....	17
2.4 Ruokatuotannon resurssitekijät	20
2.4.1 Johtaminen	20
2.4.2 Ruokaa tuottavan yksikön tilat ja laitteet	21
2.5 Hinnoittelu	22
2.6 Ruokalista markkinoinnin välineenä.....	25
2.7 Ruokalistan ulkonäkö.....	26
2.8 Aistinvarainen arviointi ruokalistoja suunnitellessa	28
3 Ruokalistasuunnittelu.....	30
3.1 Ateriasuunnittelu	32
3.2 Ravitsemussuositukset	33
3.3 Ravintoloiden ruokalistasuunnittelu	36
3.4 Julkisten ruokapalveluiden ruokalistasuunnittelu.....	42
3.5 Ruokalistasuunnittelu oppikirjoissa.....	43
3.6 Aiemmat opinnäytetyöt.....	46
4 Tutkimuksen toteutus ja tulokset	48
4.1 Haastatteluiden tekeminen	49
4.2 Yleistietoa ruokalistasuunnittelusta	52
4.2.1 Ruokalistakierto ja asiakkaat	54
4.2.2 Kiertävä- ja kausiruokalista.....	55
4.2.3 Luomu-, lähi- ja kausiruoan käyttö haastatelluissa yksiköissä	57

	2
4.2.4 A´la carte lista sekä alueellinen ruokaperinne	59
4.2.5 Asiakkaiden osallituminen ruokalistasuunnitteluun ja palautteenantomahdollisuudet	60
4.2.6 Ruoka ja visuaalinen ilme	62
4.2.7 Onnistuminen ruokalistansuunnittelutyössä	63
4.2.8 Ruokalistansuunnittelu ja resurssit	63
4.3 Vakiodut ruokaohjeet	64
4.4 Ruokalistojen ravintoarvotiedot	67
4.5 Ruokalistan suunnitteluprosessi	68
5 Johtopäätökset	75
5.1 Yhteenveto ruokalistasuunnittelun vaiheista	75
5.2 Tutkimuksen luotettavuus	85
Lähteet.....	87
Liitteet	95
Liite 1. Haastattelun teemat.....	95
Liite 2. Tutkimusinformaatio haastateltaville	97

Kuviot

Kuvio 1. Ruoantuotantoprosessit.....	6
Kuvio 2. Ruokaa tuottavan yksikön kokonaissuunnitteluun vaikuttavat tekijät.....	18
Kuvio 3. Ravintolan a´la carte - ruokalistan suunnittelu	41
Kuvio 4. pöytiin tarjoillun d´hote - ruokalistan suunnittelu	42
Kuvio 5. Pääruokalohkon raaka-aineryhmät ja ruokalajiryhmät	44
Kuvio 6. Esimerkki päivittäisestä yhden ruoka-annoksen suunnittelupohjasta	45
Kuvio 7. Ensimmäisen haastateltavan yksikön ruokalistasuunnittelu.	69
Kuvio 8. Toisena haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu	69
Kuvio 9. Kolmannen haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu	70

Kuvio 10. Neljännen haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu.....	71
Kuvio 11. Viidennen yksikön ruokalistasuunnittelu	72
Kuvio 12. Ruokalistasuunnittelu kuudennessa yksikössä	73
Kuvio 13. Ruokalistasuunnittelu seitsemännessä yksikössä	74
Kuvio 14. Ruokalistasuunnittelu kahdeksannessa yksikössä	75
Kuvio 15. Yhteenveto ruokalistasuunnittelun ensimmäisestä vaiheesta	76
Kuvio 16. Yhteenveto suunnittelun toisesta vaiheesta.....	77
Kuvio 17. Yhteenveto suunnittelun kolmannesta vaiheesta	78
Kuvio 18. Yhteenveto suunnittelun viimeisestä vaiheesta	79

Taulukot

Taulukko 1. Tämän työn keskeisimmät käsitteet.....	13
Taulukko 2. Ammattikeittiöiden jakauma 2015	16
Taulukko 3. Suomalaisten ateriat erilaisissa ruokapalveluissa	17
Taulukko 4. Suositellut ateria-ajat ja päivittäisen energiamäärän jakautuminen eri aterioille sairaalaruokailussa	19
Taulukko 5. Suomalaisten ravitsemussuosituksien erot.....	35
Taulukko 6. Ruokalajien järjestys	38
Taulukko 7. Ruokalajien järjestys ruokalistalla	39
Taulukko 8. Aiemmat opinnäytetyöt ruokalistasuunnittelusta	47
Taulukko 9. Haastateltujen yksiköiden taustatietoja.....	53
Taulukko 10. Ruokalistakierto, pääruokavaihtoehdot ja asiakassegmentit haastatelluissa yksiköissä	54
Taulukko 11. Haastateltujen yksiköiden ruokalistamuodot ja paljonko ne muuttuvat	56
Taulukko 12. Luomu-, lähi- ja kausiruokien käyttö haastatelluissa yksiköissä	58
Taulukko 13. Asiakkaiden osallistuminen ruokalistasuunnitteluun haastatelluissa yksiköissä	60

1 Johdanto

Ruokalista vaikuttaa kaikkiin prosesseihin, joita ruokaa tuottavassa yksikössä on. Ruokalista toimii käyntikorttina asiakkaille. Ruokalistalla varmistetaan, että asiakkaat saavat ravitsemuksellisesti oikeanlaista ruokaa sekä monipuolisesti että tarvetaan vastaavasti. Ruoka on myös nautinnon lähde, joten ruokalistalla vaikutetaan annosten herkullisuuteen. Asiakkaat voivat eri tavoin toivoa suosikkiruokiaan ruokalistalle tai osallistua ruokalistasuunnitteluun sekä antaa palautetta. Ruokalistan avulla suunnitellaan raaka-aineiden hankinta ja mahdollisesti työvuorolistaa. Jokaiselle asiakassegmentille pitää suunnitella omat ruokalistansa, sillä yleensä eri segmenteillä on toisistaan poikkeavat ravitsemussuosituksensa sekä annoskoot. Walker lisää, että ruokalistasta selviää, milloin ruoat tarjoillaan. Ruokalistoja on yhtä paljon erilaisia kuin on ruokaa tuottavia yksiköitäkin (Walker 2011, 114). Ruokalista on sekä taidetta että, tiedettä toteaa Eckstein (1983, 179).

Ruokalistasuunnittelu aloitetaan strategisista päätöksistä, jotka jokaisen ruokaa tuottavan yksikön on tehtävä. Näitä päätöksiä ovat kenelle ruokalista suunnitellaan, mikä tyyppistä ruokaa on tarkoitus valmistaa, mihin aikaan valmistus tapahtuu sekä minkälaista laatua halutaan pitää yllä. Tarjotaanko perinteistä suomalaista ruokaa? Sormiruokaa? Vain äyriäisiä ja kaloja tarjoavaa ruokaa? Tarjotaanko ruokaa ympärivuorokautisesti vai tilauksesta? Onko tarkoitus tarjota juhlaruokaa vai arkisempaa ruokaa? Arkiruokailussa pitää huomioida ravitsemussuositukset. Hyvässä ruokavaliassa arki- ja juhlaruokailu erottuvat toisistaan. Se mitä arkena syödään vaikuttaa ravitsemukseen. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 8.)

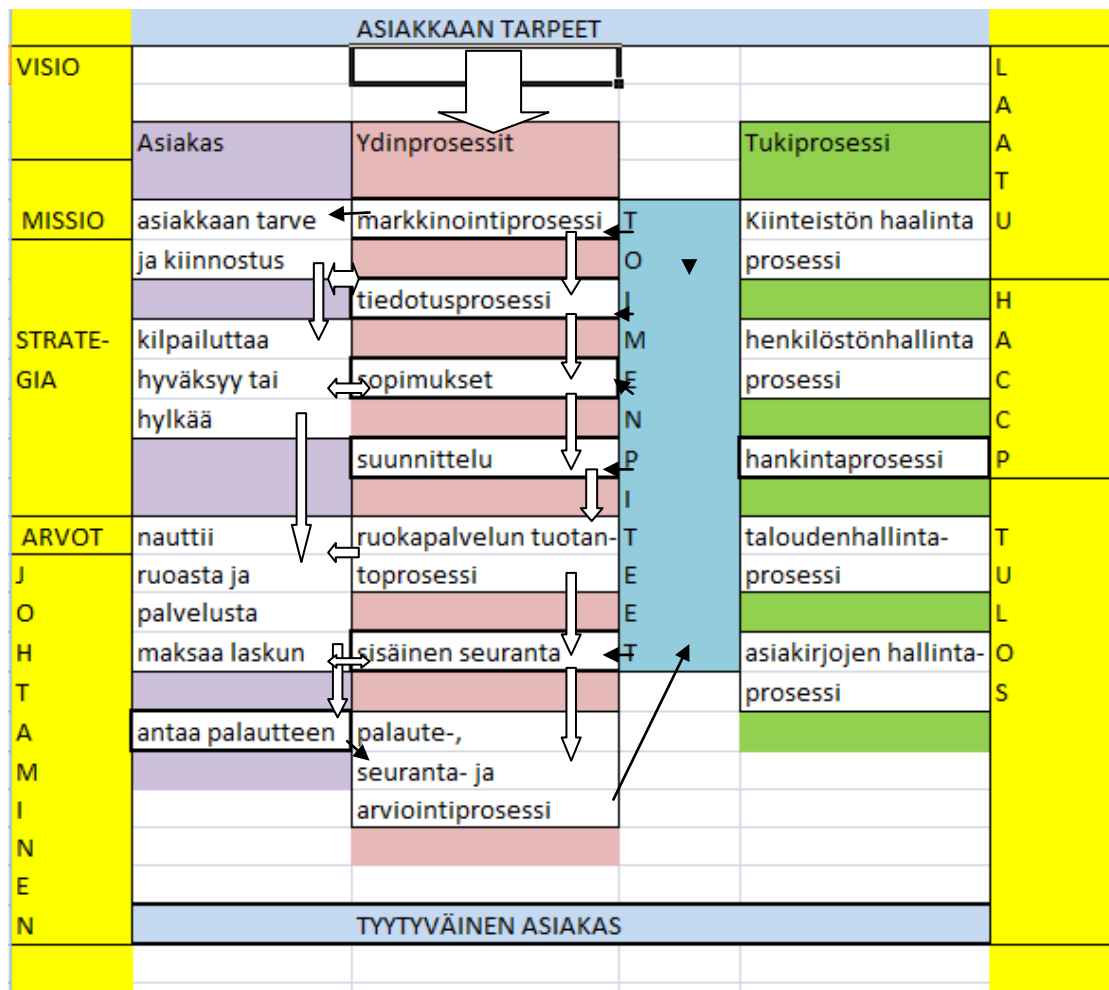
Tämän työn tavoitteena on selvittää, kuinka ruokalistoja suunnitellaan. Erityisesti tarkastellaan ympärivuorokautista hoivaa tarjoavien yksiköiden ruokalistan suunnitteluun, koska niissä ruokalistan suunnittelu on vaativinta. Ketkä työhön osallistuvat? Miten paljon asiakkaat osallistuvat suunnitteluun? Miten paljon samoja ruokalajeja siirretään seuraaville ruokalistoilta? Kuinka ruokalistan suunnittelutyössä varmistetaan riittävä ravintoaineiden saanti, monipuolisuus ja taloudellisuus? Ruokalista on myös johtamisen väline, jolla ohjataan työvoiman tarvetta. Miten tämä näkyy suunnittelussa? Miten yksikön koko vaikuttaa ruokalistasuunnitteluun? Kaikki ovat yhtä mieltä siitä, että ruokalistasuunnittelu on tärkeää.

2 Ruokapalvelut

Ruokaa tuottavien yksiköiden visio, missio, strategia ja arvot yhdessä johtamisen kanssa määrittävät minkälaisia tuotteita ja palveluja asiakkaille tarjotaan. Ruokaa tuottavien yksiköiden prosessit perustuvat asiakkaan tarpeisiin. Tässä työssä ruokapalvelut määritellään kodin ulkopuolella tapahtuvaksi ruokailuksi, esimerkiksi päiväkodissa, koulussa tai puolustusvoimissa. Ruokailun voi järjestää kunta, kaupunki, liikelaitos tai yksityinen yritys. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14.)

Ruokapalveluiden lisäksi ruokaa tuottavia yksiköitä ovat ravintolat, hotellien yhteydessä toimivat ruokaa tuottavat yksiköt, kahvilat ja baarit. Mertanen ja Väisänen (2012) kiteyttävät ruokapalvelujen näkyvän jokapäiväisessä elämässämme.

Ruokaa tuottavan yksikön asiakas kilpailuttaa palvelun ja tuotteen. Asiakkaan hyväksyessä tarjouksen, hän nauttii ruoasta ja palvelusta, maksaa palvelun ja antaa palautetta. Toisinaan varsinainen tuotteesta nauttiva asiakas ei kilpailuta tuotetta ja palvelua vaan tilaajana toimii tilaaja-asiakas (esimerkiksi sihteeri tilaa yrityksen edustuslounaan tai sairaanhoitopiiri tilaa ruokapalvelun vuodeosaston asiakkaille). Ruokaa tuottavan yksikön ydinprosesseja ovat markkinointi, tiedotus, sopimus, suunnittelu, ruokatuotanto, sisäinen, palaute-, seuranta- ja arviointiprosessit. Ruokaa tuottava yksikkö tarvitsee tukiprosesseja, jotta toimenpiteet ydinprosessissa onnistuvat. Tukiprosesseja ovat kiinteistönhallinta-, henkilöstönhallinta-, hankinta-, taloudenhallinta- sekä asiakirjojen hallintaprosessi. Ydin- ja tukiprosesseihin vaikuttavat haluttu laatu, HACCP (omavalvonta) ja tavoiteltava tulos. (Vänskä 2009, 65). Ruokalistasuunnittelu vaikuttaa kaikkiin kuviossa 1 näkyviin prosesseihin.



Kuvio 1. Ruoantuotantoprosessit

(Vänskä 2009, 65)

Ruoan tuotantoprosessikaavioista ei selviä erilaisten ruoantuotantomenetelmien vaikutus. Silloin kun ruoka hankitaan, varastoidaan, esikäsitellään, valmistetaan ja tarjoillaan samassa paikassa puhutaan perinteisestä ruoanvalmistuksesta. Silloin kun raaka-aineet hankitaan, varastoidaan, esikäsitellään, valmistetaan, jäähdytetään, kylmäsäilytetään, mahdollisesti kuljetetaan kylmänä, lämmitetään uudelleen ja tarjoillaan tarkoitetaan cook-chill-valmistusta. Kylmävalmistuksesta puhutaan, kun raaka-aineet hankitaan, varastoidaan, esikäsitellään, kylmävalmistetaan, annostellaan, kuljetetaan kylmänä ja kypsennetään tarjoilupaikassa ennen ruoan tarjoilua. (Mauno & Lipre 2008, 9). Mäkelän (2011, 55) tekemän opinnäytteen mukaan ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa tuottaa ruokaa. Mäkelä tarkasteli eri ruoantuotantomenetelmiä

asiakkaiden, henkilöstön, kuljetuksien, talouden, resurssien, ruoantuotantoprosessin, johtamisen, riskien ja kestävä kehityksen, strategian ja imagon näkökulmista (Mäkelä 2011, 45-46).

Ruokapalvelujen odotetaan noudattavan ravitsemussuosituksia, mutta aina niitä ei noudateta. Talvitien (2013, 64) tutkimuksen mukaan 12 % suurkeittiöistä suunnitteli ruokalistaa luottamalla keittiöhenkilökunnan ammattitaitoon ja 5 % kaikista julkisista keittiöistä ei varmista ravitsemuslaatua mitenkään tehdessään ruokalistaa. Ruokaa tuottavien yksiköiden valmistama lounas on monelle päivän ainoa lämmin ateria. Tämä seikka vaikuttaa oleellisesti ravitsemukseen ja ohjaa ruokailutottumuksia. (Joukkoruokailun kehittäminen 2010, 18.) Ahtin (2015,61) opinnäytetyön mukaan kolmessa tutkimuksen kohteena olevasta kouluruokaa valmistavasta yksiköstä ainoastaan yhdessä suuressa yksikössä, jossa oli ravitsemusterapeutti, varmistettiin ruokalista ravitsemussuosituksin. Toisaalta vanhemmassa Kopposen (2006, 59) tutkimuksessa ruokapalvelutyöntekijät pitivät ruokalistasuunnittelussa ravitsemussuosituksien noudattamista hyvin tärkeinä, tosin tutkimuksen kohteena olivat ainoastaan mielipiteet, ei toimet.

Mertanen linjaa, että ruokalistoja suunnitellessa täytyy ensin laatia annoksen ravintosisältölaskelmat. Sen jälkeen arvioidaan tuotteen sopivuutta ruokalistalle (Mertanen 2007, 230.) Taskisen (2007, 23) mukaan ruokaa valmistavan yksikön asiakkaat vaikuttavat siihen, onko ruokalistasuunnittelussa otettava valtakunnalliset ravitsemussuosituksiset käyttöön. Joukkoruokailun kehittämisraportin (2010, 40) mukaan ruokaa tuottavat yksiköt tarvitsevat ravintolaskennan tietojärjestelmiä varmistaakseen valmistamiensa aterioiden ravitsemuslaadun (esimerkiksi Aivo-, Aromi- tai Jamix-ohjelma). Reseptit tulee testata ja säätää kriteerien suhteen, että ne täyttyvät. Näitä vakioituja reseptejä tulee aina käyttää. (Joukkoruokailun kehittämisraportti 2010, 40; Walker 2011, 116.) Mikkonen (2009,59) taas korostaa paitsi vakioruokaohjeen seuraamista myös jatkuvaa reseptien kehitystyötä. Tutkimuksesta selviää, että ne lapset, jotka nauttivat jonkun ruokaa tuottavan yksikön valmistamaa ruokaa, syövät arkipäivisin monipuolisemmin. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, 92).

Varsinkin niissä ruokapalveluissa, joissa valmistetaan asiakkaan päivän kaikki ateriat, voidaan ruokalistasuunnittelussa ottaa käyttöön a´la carte -lista, millä saadaan asia-

kastyytyväisyyttä nostettua. Listalla voi olla sekä itse valmistettuja että valmiita ruoka-annoksia tai annoksen osia. Tällä tavoin saadaan tuotantotilojen kone- ja laitevalikoimaa vähennettyä sekä varastointi- ja inventaariokuluja pienennettyä (Eckstein 1983, 115). Ecksteinin ehdotus perustuu ajatukseen, että ruokapalveluilla olisi käytössään pelkkä a´la carte -lista, ei siis enää kausi- tai kiertävää ruokalistaa. Eckstein (1983, 14) vetoaa ihmisen perustarpeisiin, arvoaltaan, tunnustamiseen ja huomioon. Valitessaan ruokalistalta ruokia asiakas voi täyttää perustarpeitaan, mutta valmiiksi valitut ruokalistat aiheuttavat sen sijaan tyytymättömyyttä.

Ruoan aistinvarainen laatu on otettava huomioon eri-ikäisten ravitsemispalveluissa, terveellisten ruokavalintojen tukemisessa ja elintarvikkeiden tuotekehityksessä (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 16). Ruokalistalla pitää huomioida ruokien sopiva ja hyväksyttävä yhdistely, sillä ruokalista heijastaa koko ruokaa tuottavan yhteisön filosofiaa, tavoitteita ja päämääriä (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9). Eckstein (1983, 128) huomauttaa, että joskus ruokailuun palveluasuntolassa voisi kuulua myös viinitarjoilu.

2.1 Ruokapalvelut

Tässä työssä tärkein käytetty käsite on ruokapalvelu (taulukko 1). Ruokapalvelua voivat järjestää julkinen sektori, liikelaitokset tai yritykset työpaikoilla, päiväkodeissa, sairaaloissa, kouluissa, vanhusten hoivakodeissa (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14). Ruokapalveluhenkilökunta voi suorittaa ravitsemuspassin osoittamaan ravitsemustietämystään. Tarjotun ruoan laatua ilmaistaan sydänmerkillä. Ruokalistasuunnittelussa on mahdollista huomioida esimerkiksi kestävä kehitys, Portaat Luomu -ohjelma tai lähiruoka. Laadukkaaseen ruokapalveluun kuuluvat vakioidut ruokaohjeet, joista kiertävä- tai kausiruokalista muodostuu. Hankkiessaan raaka-aineita ruokapalvelun tulee kiinnittää huomiota ravitsemuslaatuun. Vastaavasti asiakkaiden ravitsemustietämystä lisätään tekemällä joka päivä malliateria linjastoon.

Taulukko 1. Tämän työn keskeisimmät käsitteet

Vakioitu ruokaohje	Ruokaohjetta on kokeiltu monta kertaa ja se sisältää ainakin ruoka-annoksen raaka-aineet, annoskoot, kypsennysvähvikit, annosmäärän, raaka-aineiden hinnan, annoshinnan, tarvittavat laitteet ja mahdollisesti myös työaika- ja muita kuluja annokseen sisältyy. Vakioitu ohje takaa asiakkaille tasaisen laadun.	Walker 2011, 142 Mikkonen 2009, 59
Kiertävä ruokalista	Sama ruokalista kiertää sovitun kierron jälkeen viikolle 1. Yleensä kiertävässä ruokalistassa huomioidaan juhlapäivät muuttamalla sen päivän ruokalistaa.	Mauno & Lipre 2008, 17
Ravitsemuslaatu	Elintarvikkeen tai ruoan ravitsemuksellista laatua verrataan ravitsemussuosituksiin. Ravitsemuslaadussa tuotteessa oleva kova rasva, sokeri tai suola huonontavat ravitsemuslaatua ja pehmeä rasva sekä kuidut parantavat sitä. Yksittäiset elintarvikkeet tai ruoat parantavat tai huonontavat ravitsemuslaatua.	Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14
Malliatelia tai lautasmalli	Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mallintama malliatelia kuinka annos koostetaan. Lautanen täytetään puoliksi salaattilla, raasteilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Salaatin päälle lisätään kasviöljypohjaista salaattinkastiketta. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, täysjyväviljälisäkkeellä. Toinen neljännes täytetään kala-, liha- tai muna-ruoalla tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle. Ruokajuomana käytetään rasvatonta maitotuotetta. Ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipä, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvaveitettä. Hedelmät ja marjat täydentävät aterian.	Terveyttä ruoasta! Su omalaiset ravitsemussuosituksat 2014, 20
Sydänmerkki-ateria	Ruokaa tuottavat yksiköt ovat voineet hakea vuoden 2008 alusta. Yksiköiden täytyy tarjota terveellisiä sydänmerkki-aterioita jolloin aterian osien täytyy täyttää tietyt merkin mukaiset ravitsemuskriteerit. Merkistä vastaa Suomen Sydänliitto. Sydänmerkitty ateria sisältää: pääruoan, tarvittaessa energialisäkkeen, leivän vähäsuolaisena ja runsaskuituisena sekä levitteksi margariinia, ruokajuomana rasvatonta maitotaloustuotetta, salaattia ja/tai kypsennettyjä kasviksia sekä öljypohjaista kastiketta.	Sydänmerkki ravintoloissa.
Ravitsemuspassi	Internetissä toimiva testi, jolla ruokapalvelujen ammattilainen voi harjoitella ja osittaa tietämyksensä terveellisen ruoan osaajana.	Ravitsemuspassi 2012
Ruokapalvelu	Ruokapalvelu on kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua esimerkiksi työpaikoilla, päiväkodeissa, puolustusvoimissa tai sairaaloissa. Ruokapalvelua järjestävät julkinen sektori, liikelaitokset tai yksityiset yritykset. Ruokapalvelu on synonyymi joukkoruokailukäsitteelle.	Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14

Asiakslähtöisyys ruokapalveluissa tarkoittaa, että osataan valita onnistuneesti raaka-aineet ja niiden käyttötavat ruoanvalmistuksessa eri asiakasryhmille (Mauno & Lipre 2005,12-13). Mauno ja Lipre (2005, 13) huomauttavat, että asiakslähtöisyys rakentuu useista pienistä yksityiskohdista, jotka vaikuttavat ruoanvalmistuksen kokonaisuuteen. Parhaimmillaan nämä yksityiskohdat ovat selvillä jo ennen ruokatuo-
tannon alkamista ruokalistan laadintavaiheessa. Ruoka-aineet valitaan asiakslähtöisesti, esimerkiksi lapset pitävät porkkanaraasteesta ilman lisäkkeitä, aikuiset pitävät höyrytetystä al denteksi kypsennetyistä porkkanoista ja ikäihmiset puolestaan täysin kypsistä ja mahdollisesti soseutetuista porkkanoista hyvälaatuisella rasvalisällä. (Mauno & Lipre 2005, 12-13.)

Asiakkaat arvottavat ruokia eri tavalla riippuen siitä, missä kontekstissa ja kuka ruokaa tarjoaa. Hyvä esimerkki on korvasienikeitto: kotona syötynä, kun rahat ovat loppu ja raaka-aineet löytyvät kaapin pohjalta, pitkästä aikaa nähdyn hyvän ystävän tarjoamana kylmänä talvipäivänä tai ravintolassa tilattuna osana juhla-ateriaa. Toisen maailmansodan aikana oltiin tyytyväisiä, kun jotain ruokaa oli tarjolla, kunhan se ei ollut liikasuolaista tai poltettua (eli ruoaksi kelpaamatonta) (Eckstein 1983, 24). Mertasen (2007, 133-134) tutkimuksessa selvisi, että ravintolan ruokalistalla voi olla tarjolla jotain yllätyksellistä tai erikoisesta raaka-aineista valmistettuna vaihtoehtona tutulle tarjottavalle. Jopa 59 % tutkimukseen osallistuvista oli sitä mieltä, että valitsee ravintolassa sellaisia ruokia, joita ei ole ennen syönyt ja 69 % halusi kokeilla eksoottisia ruokia (Mertanen 2007, 133-134).

Mikkonen (2009, 59) korostaa ruokalistan suunnittelun alkavan ruokailevien asiakkaiden tarpeista ja toiveista. Asiakkailla tulisi olla mahdollisuus antaa palautetta jatkuvasti sekä erikseen tehtävillä asiakastytyväisyyskyselyillä. (Mikkonen 2009, 59.) Ruokalistaan voivat vaikuttaa yksikön tekemät palvelusopimukset, joko suoraan asiakkaan kautta tai tilaaja-asiakkaan kautta. Myyjän ja ostajan välinen sopimus ohjaa myös ruokalista suunnittelijaa. Ruokalista suunniteltaessa täytyy tietää montako vaihtoehtoista pääruokaa listalla on ja kiertääkö ruokalista. (Mauno & Lipre 2008, 17-18).

Ruokalistan suunnittelu, miten ruoat on listalle valittu ja miten ruoat asiakkaille tarjotaan, määräävät kuinka ruokaa tuottava yksikkö työssään onnistuu (Suomisen & Jyväkorpi 2012, 9.) Suomisen ja Jyväkorven (2012,70) mukaan ruokaa tuottavan yksi-

kön on luotava järjestelmä, jolla asiakastyytyväisyyttä seurataan ja palaute käsitellään henkilökunnan kesken. Täytyy myös sopia kuinka palautteeseen reagoidaan. Tyypillisin tapa lienee, että asiakkaat täyttävät erilaisen lomakkeen asiakastyytyväisyydestä joko paperilla tai netissä. Kirjoittajat painottavat havaintojen, välittömän palautteen ja keskusteluiden merkitystä asiakkaiden kanssa. Asiakastyytyväisyyskyselyssä voi kysellä aterian eri osien onnistumista esimerkiksi juomien ja leipien osalta. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 55). Myös Mikkonen (2009, 58) pitää tärkeänä asiakkaiden palautteen huomioimista ruokalista muuttaessa. Hän huomauttaa, että biojätteen määrää kannattaa myös tarkkailla (Mikkonen 2009, 58). Ravitsemushoitosuosituksessa on malli asiakastyytyväisyyskyselystä potilaille.

Ruokaa tuottavissa yksiköissä on yleensä aina muutama ruokalaji, joiden oletetaan kuuluvan ruokalistalle asiakkaiden tai historiallisten syiden vuoksi (esimerkiksi tors- taisin hernekeitto ja sunnuntain päivällisellä riisipuuro). Vanhusten palveluasumisessa tulisi asiakkaita haastatella mieliruoista, ruokatavoista ja inhokeista, jotta heidän toiveensa tulisivat kuulluksi. (Eckstein 1983,126; Mertanen 2007, 243).

Ruokalistasuunnittelussa voidaan ottaa käyttöön joukkoistaminen. Tällöin asiakkaat pääsevät eri tavoin ottamaan kantaa tulevaan ruokalistaan. He voivat äänestää esimerkiksi edelliseltä ruokalistalta säilytettäviä suosikkiannoksia. (Eckstein 1983, 265 ; Walker 2011, 115; Kilpilinna 2015, 19; Viitanen 2014,22 ; Hahtiperä ym. 2014,19). Kaikissa ruokaa tuottavissa yksiköissä ei asiakkaiden mielipiteitä voida kerätä esimerkiksi ruokailutapahtuman luonteen takia. Tällaisia ovat mm. kiireinen teatterin väliaikatarjoilu tai asiakkaiden terveydentila.

2.2 Ruokapalveluiden käyttö ja asiakaslähtöisyys

Ruokaan kohdistuvat vaatimukset vaihtelevat sen mukaan missä ruokaa tarjoillaan: pikaruokaravintolassa tarjoillaan nopeasti valmistuvia tuotteita rajoitetulla valikoimalla. Kouluruokailun tarpeet kulminoituvat lounaaseen, ja valikoima on rajoitettu. Tarpeet suuressa sairaalassa ovat ympärivuorokautinen potilasruokailu erityisruokaja muunneltuine ruokavalioineen, henkilökunnan ja vierailijoiden kahvila- ja ravintolapalveluineen sekä mahdollisesti juhlatarjoiluineen. Ympärivuorokautista hoivaa tarjoava hoivakoti on sen asiakkaiden koti. Ruokalistaan kohdistuu myös hyvin erilaisia vaatimuksia: ravitsemuksellisia, tuotevalikoimaan ja hintaan liittyviä sekä ruokaa

tuottavan yksikön resurssien asettamia vaatimuksia. Reseptien määrä, ruokalista-suunnittelun erilaisuus sekä ravitsemuksellinen vastuu kuvaa näitä vaatimuksia. (Eckstein 1983,14). Raaka-aineet hankitaan ruokalista varten. Lampi, Laurila ja Pekkalan (2009, 22-23) mukaan ruokalistojen suunnittelu ruokapalveluissa ja ravintoloissa eroaa siinä, että ruokapalveluissa ruokalista suunnitellaan yhtä päivittäisistä aterioita varten (tavallisesti lounasta) tai koko päivän ravinnontarvetta varten. Ravintoloissa taas on käytössä eri ruokalistoja samanaikaisesti. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 22-23). Englannissa tehdyssä sairaalaruokaa koskevassa tutkimuksessa selvisi, että ruokalistoihin ei ollut suuria eroja siinä, omistiko yksikön yksityinen yritys vai yhteiskunta. Ruoka oli tarkoitettu potilaille, vierailijoille sekä henkilökunnalle (Ahmed, Redmond, Redmond, Hewedi, Wingert & Gad El Rab 2015, 50). Ruokaa tuottavia yksiköitä oli Suomessa 20 355 vuonna 2015. Toisin kun tässä työssä on tehty asiaa selvittänyt tutkimus erottelee henkilöstöravintolat erikseen ruokapalveluista. Näistä noin 10 600 on ravintoloita, baareja tai kahviloita. Henkilöstöravintoloita on 1 177 ja ruokapalveluita 8561. Taulukossa kaksi esitellään erilaiset ruokaa valmistavat yksiköt. (Kodin ulkopuolella valmistettiin 868 miljoonaa aterioita v. 2015.)

Taulukko 2. Ammattikeittiöiden jakauma 2015

(Kodin ulkopuolella valmistettiin 868 miljoonaa aterioita v. 2015)

	Lukumäärä	Annokset (miljoonaa kappaletta)
Ravintolaa, kahvilaa, baaria tai hotellia	10 600	424
Henkilöstöravintoloita	1 177	62
Sairaaloita, oppilaitoksia, päiväkotia tai hoivakoteja	8561	383
Yhteensä	20 355	868

Ruokaa tuottavat yksiköt valmistivat 868 miljoonaa aterioita vuonna 2015. Tämä määrä on vähentynyt 4 % vuodesta 2013. Verrattaessa Suomen väkilukuun jokaista suo-

malaista kohti valmistettiin 160 aterialla (Suomen väkiluku). Ruokaravintolat, kahvilat, baarit, hotellit valmistivat noin puolet aterioista (424 miljoonaa aterialla). Toinen puoli valmistettiin ruokapalveluissa (445 miljoonaa aterialla). (Kodin ulkopuolella valmistettiin 868 miljoonaa aterialla v.2015).

Suomalainen syö keskimäärin elämänsä aikana noin 28 000 aterialla erilaisten ruokapalveluiden tuottamana (Mertanen & Väisänen 2012). Tässä taulukossa henkilöstö-
ravintolat on laskettu ruokapalveluihin. Taulukossa kolme esitetään ateriat.

Taulukko 3. Suomalaisten ateriat erilaisissa ruokapalveluissa

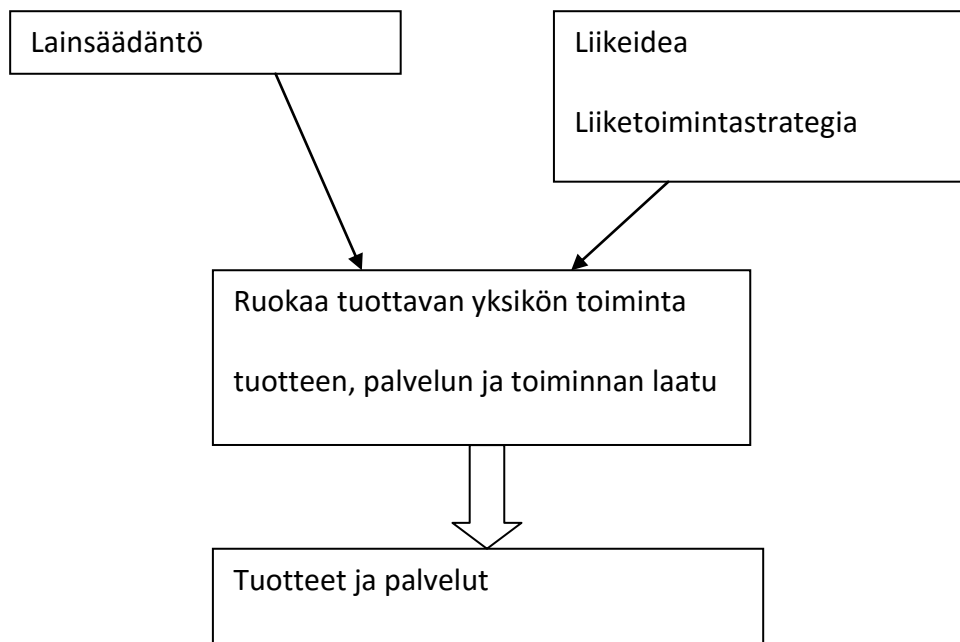
(mukaillen Mertanen & Väisänen 2012).

Ikävaihe	Paikka	Aika	Aterioita / päivä	Päiviä / vuosi	Yhteensä	Kaikki yhteensä
1 - 6	Päiväkoti	5 v	3	230	3 450	3 450
7 - 16	Peruskoulu	9 v	1	190	1710	5 160
17-19	Toinen aste	3 v	1	190	570	5 730
20	Armeija	6 kk	4	182	728	6 458
21-26	Korkeakoulu	5 v	1	190	950	7 408
27-67	Työpaikka	40 v	1	200	8 000	15 408
	Vapaa-aika	78 v	1 /vko	50	3 900	19 308
78-80	Ateriapalvelu	2 v	1	365	730	20 038
80-83	Palvelutalo	3 v	3	365	3 285	23 323
84-86	Vanhainkoti	3 v	4	365	4 380	27 703
	Sairaala	2 kk	4	60	240	27 943
	Yhteensä					27 943

2.3 Ruokapalvelujen toiminta

Mikkonen (2009, 59) korostaa ruokalistan suunnittelun alkavan ruokailevien asiakkaiden tarpeista ja toiveista. Ruokaa tuottavia yksiköitä, joihin ruokalistoja suunnitellaan, on hyvin erilaisia. Ruokaa tarjoavan yksikön strategisiin päätöksiin kuuluvat kenelle ruokalista suunnitellaan, minkä tyyppistä ruokaa on tarkoitus valmistaa, mihin aikaan valmistus tapahtuu sekä minkälaista laatua halutaan pitää yllä (katso Kuvio 2). Nämä valinnat kuvaavat liikeideaa ja liiketoimintastrategiaa. Lainsäädännöllä puolestaan varmistetaan, että asiakas saa turvallista ruokaa omavalvontaa ja elintarvikelainsäädäntöä noudattamalla. Työlainsäädännöllä turvataan ruokaa tuottavan yksikön henkilökunnan asema. Julkisyhteisöjen hankintoja säätelee hankintaa koskeva lainsäädäntö.

Liikeidean ja liiketoimintastrategian lainsäädännön antamissa puitteissa ruokaa tuottava yksikkö tuottaa tuotteita ja palveluja. Liiketoimintastrategiassaan yksikkö on määrittänyt tuottamiensa tuotteiden ja palveluiden laadun.



Kuvio 2. Ruokaa tuottavan yksikön kokonaissuunnitteluun vaikuttavat tekijät (Taskinen 2007, 23)

Ruokalistat voivat olla yhden päivän, viikon tai useamman viikon pituisia kiertäviä ruokalistoja tai kausilistoja (Taskinen 2007, 25). Eckstein (1983,25) puolestaan toteaa, että jos vaihtoehtoja on rajoitettu vain suosittuihin annoksiin, ruokalistakierto voi olla lyhempi. Eckstein (1983, 25) myös varoittaa liikatarjonnasta. Hänen mukaansa niissä sairaaloissa, joissa ei ole pitkäaikaista hoitoa (max 5 päivää), voi ruokalistakierto olla niinkin lyhyt kuin 2:sta 3-viikkoon. Muutoin kuuden viikon ruokalistakierto on oikein tyydyttävä (Eckstein 1983, 113). Mikkonen yhtyy kuuden viikon ruokalistakiertoon, sillä mitä pidempi kierto on, sitä harvemmin samat ruoat toistuvat ruokalistalla (2009, 59). Kopposen (2006, 38) opinnäytteen mukaan Jyväskylän alueen koulujen ruokalistakierto oli viidestä kahdeksaan viikkoon. Yksi tutkimukseen osallistuvista kunnista teki ruokalistan viikoksi kerrallaan ja yksi kunta koko lukuvuodeksi. (Kopponen 2006, 38). Lampi, Laurila ja Pekkala suosittelevat vähintään kuuden viikon kiertä-

vää ruokalistaa esimerkiksi sairaaloiden pitkäaikaispotilaille. Lyhytaikaisessa hoidossa oleville potilaille riittää 3-4 viikon kierto (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 22-23). Suuren julkisen puolen sairaalan ruokalistakierto oli kaksi viikkoa, kun yksityisissä sairaaloissa ruokalistat muuttuivat neljä kertaa vuodessa (kevät, kesä, syksy ja talvi) (Ahmed ym. 2015, 50.)

Ympäri vuorokautisesti tarjottujen aterioiden tarkoituksena on tarjota asiakkaalle kaikki tarvittavat energia- ja suojaravintoaineet. Tällaisia ruokaa tuottavia yksiköitä ovat esimerkiksi sairaalat, hoivakodit, vankilat sekä puolustusvoimat. Aterioina tarjotaan aamupala, lounas, kahvi, päivällinen sekä iltapala. Välipalat auttavat takaamaan asiakkaille riittävän ravinnonsaannin. Erityisesti pitää huomioida iltapalan mahdollisimman myöhäinen ajankohta. Näin vältetään yli 12 tunnin yhtämittainen yöpaasto. (Mikkonen 2009, 61). Ikääntyneiden ravitsemussuositus korostaa, että potilaiden energiansaanti jää pienimmäksi tapauksissa, joissa yöaikainen paasto on yli 15 tuntia ja kaikki päivän ateriat tarjotaan 10 tunnin sisällä (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 28).

Taulukko 4. Suositellut ateria-ajat ja päivittäisen energiamäärän jakautuminen eri aterioille sairaalaruokailussa

(Ravitsemushoito - suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin 2010, 66).

Ateria	Kellonaika	Energiasisältö, % kokonaisenergiasta
Aamupala	7.00-8.30	15-20
Lounas	11.00-12.30	25-30
Iltapäivän välipala	14.00-15.00	10-15
Päivällinen	17.00-18.00	25-30
Iltapala	20.00-21.00	10-20

2.4 Ruokatuotannon resurssitekijät

2.4.1 Johtaminen

Ruokalistasuunnittelu on tärkein johtamisen muoto ruokaa tuottavissa yksiköissä. Se määrää ruoka-annosten koon, erilaiset ruokalajit ja tarjoiluajankohdan, ruokien jakelun, koneiden ja laitteiden käytön ruokatuotannossa sekä kuinka paljon henkilökunnalla on aikaa käytettävissä eri ruoan tuotannon prosesseihin. Lisäksi se vaikuttaa, kuinka monipuolisesti henkilökunnan taitoja hyödynnetään ja onko uuden oppiminen mahdollista. Johtamisessa korostuu myös ruokalistasuunnittelun hinnoittelusta päättäminen (Eckstein 1978, 27). Ruokalista on syytä suunnitella niin, että työt keittiössä jakautuvat tasaisesti eri päiville. Tähän perustuvat ajankäytön, ja keittiöhenkilöstön työn lisäksi koneiden ja laitteiden tehokas sekä monipuolinen kuormitus. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 22-23).

Ruokalistan suunnittelusta voivat vastata ainakin ruokapalvelupäällikkö, ravintolapäällikkö, ravitsemistyönjohtaja, keittiömestari, vuoropäällikkö ja kokit. Joissakin ruokapalveluyksiköissä on erityinen ruokalistatyöryhmä (Ahti 2015, 58). Ruokalistan suunnittelijan on ymmärrettävä asiakasryhmän ravitsemukselliset tarpeet. On myös tunnettava tuotantohenkilökunnan ruoanvalmistustaito, erilaiset raaka-aineet sekä kyky yhdistää näitä taitoja ruoanvalmistukseen parhaalla mahdollisella tavalla. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9). Walker (2011, 116) lähtee ruokalistasuunnittelussa keittiöhenkilökunnan ammattitaidosta. Ruokalistan monipuolisuus, ruokailijoiden määrä sekä esimiestyön resurssit vaikuttavat ruokalistan tuotantotehoon sekä koostumukseen. (Walker 2011, 116). Ecksteinin (1983, 3) mukaan ravintolapäällikön tärkein tehtävä on ruokalistojen laatiminen. Ruokaa tuottavan yksikön esimiehen päätökset suunnittelusta, hinnoittelusta, taloudellisesti kannattavasta ruokalistasta sekä päätökset käytännön toteutuksesta vaikuttavat ja näkyvät ruokalistoilla (Ozdemir 2012, 389).

Suomisen ja Jyväkorven (2012, 9) mukaan ruokalistasuunnittelun parhaat käytänteet jalostuvat tekemisen ohessa ajan kanssa. Ruokaa valmistavan kokin hyvän ammattitaidon mittarina on taito valmistaa niitä ruokalajeja, joita ruokalistalla tarjotaan. Kokin pitää tuntea oman keittiönsä ruoanvalmistustyöhön kuuluvaa erityistietoa: laitteista, raaka-aineista ja valmistettavista ruokalajeista sekä osata soveltaa näitä tieto-

ja käytäntöön. (Mauno & Lipre 2005, 13 ja Lampi, Laurila & Pekkanen 2009, 27). Purasen ja Suomisen (2012, 40) mukaan ravitsemushoito ikääntyneiden keskuudessa tulee ymmärtää moniammatilliseksi yhteistyöksi hoito- ja ruokapalveluhenkilökunnan kesken (myös Mikkonen 2009, 42). Ruokapalvelujen henkilökunta vastaa ruokalistan suunnittelusta ja toteutuksesta erityisesti ravitsemukselliset seikat huomioida. Myös Englannissa tehdyssä tutkimuksessa sairaalaruoan valmistuksesta ja tarjoilusta selvisi, että loppuasiakkaiden tyytyväisyys ruokapalveluja kohtaan oli huomattavasti suurempaa, kun keittiön henkilökunta tarjoi ruoat sairaalan asiakkaille ja auttoi näitä tekemään ruokatilaukset. Sairaalan hoitohenkilökunnan, keittiön ja asiakkaiden välillä vuorovaikutus ei onnistunut. (Ahmed ja muut 2015, 50.)

Turpeisen (2009, 151) mukaan praktinen, formaalinen sekä metakognitiivinen tietämys täydentävät toisiaan. Praktinen tietämys on kokemuspohjaista, toiminnallista, henkilökohtaista, kontekstuaalista, hiljaista, informaalia ja impressionaalista. Formaali tieto opitaan koulussa käsitteiden ja teorian kautta. (Turpeinen 2009, 151.) Turpeinen (2009, 151) kuvaa, että keittiömestarin osaamisen praktinen ja formaali tieto ovat toisiaan täydentäviä, koska näitä tiedon alueita käytetään muun muassa ruokalistojen ja asiakaspalvelun suunnittelussa sekä ruoanvalmistuksessa tapahtuvien ilmiöiden selittämiseen. Ecksteinin (1983, 37) mukaan ruokalistan suunnittelijan on tiedettävä kauanko tuotteiden valmistuksessa menee aikaa, ettei aiheuteta tuotantoon jatkuvia ongelmia. Talvitien (2014, 120) mukaan tuotannonohjausjärjestelmän käyttöönotto ja ylläpito on ruokapalveluissa pyritty hoitamaan oman työn ohessa vaikka tämä vaatisi nimettyjä vastuuhenkilöitä ja muita resursseja.

2.4.2 Ruokaa tuottavan yksikön tilat ja laitteet

Niemisen opinnäytetyö (2009, 79) korostaa, että suunniteltaessa tuotantotiloja täytyy fokus olla toiminnallisessa suunnittelussa, minkä tarkoituksena on paitsi onnistuneet tilaratkaisut käyttäjälle myös toiminnan tehostaminen (Nieminen 2009, 79-80). Vasta sen jälkeen seuraavat luonnossuunnittelu ja tekninen suunnittelu. Toiminnallinen suunnittelu alkaa nykytilan arvioinnista, määrittelemällä hanke ja muodostamalla haluttu tahtotila. Ruokapalveluiden toimitilojen tulee pohjautua yksikön vision ja strategian määrittelemään liikeideaan. Toiminnallisessa suunnittelussa kuvataan prosessien avulla visio, strategia sekä palvelutuotteet. Prosessisuunnitteluun perustuen

päätetään lopullinen tilantarve. Niemisen mukaan haastavinta on tulevaisuuden ennakointi sekä rakennushankkeen aikataulupaineet. (Nieminen 2009, 79). Lehtovaara ja Hämäläinen korostavat myös tulevaisuutta, sillä laitteita valitessa pitäisi osata miettiä myös tulevaan kuten minkälaisia ruokalistoja tulevaisuudessa tarjotaan. (Lehtovaara & Hämäläinen 2014, 15-16).

Tuotantotilan laitevalikoima vaikuttaa suoraan ruokalistaan. Kun ruokalistaa suunnitellen tulisi eri laitteita käyttää mahdollisimman tasaisesti. Erikoistilanteet kuten laiterikot eivät vaikuta silloin koko ruokalistaan. (Walker 2011, 116, Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 27-28). Silti Lehtovaara ja Hämäläinen huomauttavat, että hienoinkaan varustus ei korvaa käden taitoja tai ensiluokkaisia raaka-aineita eikä takaa huippumakujen syntymistä. Mutta jos keittiön varustelu ei vastaa toiminnan tarvetta, on ruokaa tuottavan yksikön hyvin vaikea yltää sille asetettuihin päämääriin. (Lehtovaara & Hämäläinen 2014, 15). Eckstein (1978, 26) toteaa ruokalistan suunnittelijan pitäytyvän sellaisissa ruokalistasuunnitelmissa, että ne voidaan toteuttaa. Laakson (2010, 34) opinnäytetyö suomalaisen fine dining-ravintolan ruokalistasuunnittelusta kuvaa hyvin Ecksteinin toteamusta. Niemen (2012, 62) opinnäytetyön mukaan työtilan suunnittelulla ja oikeilla laitteilla voidaan ylläpitää siisteyttä, estää ristikontaminaatiota sekä vähentää turhia ja ristikkäisiä liikkeitä.

2.5 Hinnoittelu

Reseptiikan noudattaminen on välttämätöntä paitsi ravintosisältölaskennan, myös kannattavuuden kannalta (Mertanen 2007, 228). Mertasen (2007, 149) tutkimuksen mukaan ravintolaruoan raaka-aineiden tulee olla laadultaan erinomaista, mutta se voi olla mitä tahansa, kunhan on parasta. Raaka-ainetta tulee olla saatavilla, voi olla uutta ja erilaista, mutta perusraaka-aineet ovat aina samanlaisia.

Walker:in mukaan ruokalista suunnittelussa on muistettava pitää tasapaino liian kalliiden raaka-aineiden, jolloin annetaan ruokaa pois ilmaiseksi, sekä liian halpojen raaka-aineiden välillä, mikä karkottaa asiakkaat. (2011,136). Ruokalistan suunnittelu tulee aloittaa Walkerin (2011, 176) mielestä keskustelulla hankinnoista vastaavan kanssa. Pitää tietää mitä on saatavissa mihin aikaan vuodesta ja mihin hintaan (Walker 2011, 176). Raaka-aineiden saatavuus vaikuttaa ruokalistaan. Melkein kaikkea on nykyään saatavissa ainakin pakastettuna, mutta mihin hintaan? Ruokalistan suunnit-

telussa kannattaa miettiä kausittain vaihtuvia tuotteita vain osalle ruokalistaa. Pääosa ruokalistasta tulisi olla perussaatavia tuotteita, muuten kannattavuus heikentyy. Pitäisi myös miettiä, miten voi korvata ruoka-aineen toisella kausien vaihtuessa. Vaihteluita saadaan helpotettua siirtämällä ruokalistalta annokset, jotka sisältävät kausituotteita, tai muuttamalla hintaa. (Walker 2011, 116). Hyviä vinkkejä eri kausien parhaisiin tuotteisiin löytyy Samuli, Laura ja Johannes Karjulan kehittämästä Satokausikalenterista (Satokausikalenteri 2016). Lampi, Laurila ja Pekkala (2009, 29) muistuttavat miten eri kustannustekijät vaikuttavat kokonaiskustannuksiin. Osa ruokalajeista on halpoja raaka-ainekustannuksiltaan, mutta kalliita työkustannuksiltaan. Ruokaa tuottavan yksikön pitäisi laskea kustannuksia, siitä kannattako kyseinen ruoka valmistaa itse vai ostaa komponentteja ulkoa, jolloin työvoimakustannuksia on yleensä vähemmän. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 29). Mertanen (2007, 230) muistuttaa ravintosisältötietojen saamisesta yhdessä hankintapäätösten osana.

Hinta on yksi tärkeimpiä tekijöitä, kun valitaan tuotteita ruokalistalle. Asiakkaiden käsitys hinta-laatu-suhteesta verrattuna yleiseen hintatasoon on Walkerin (2011, 117) mielestä tärkeä. Näin on myös arvon määräytymisen strategia, mihin sisältyy kaksi näkökulmaa: mitä on tarjolla ja mihin hintaan? Uskottavan arvon toteuttamiseksi on lisättävä tarjotun tuotteen tai palvelun arvoa, alennettava hintaa tai tehtävä molemmat. Uskottavan arvon rakentamiseen vaikuttavat annoskoon ohella tuotteen laadukkuus, ainutlaatuisuus ja mahdollisuudet. Lisäksi merkitystä on myös tuotteen tai palvelun käytettävyydellä ja turvallisuudella, palvelun miellyttävyydellä, mukavuustasolla sekä hankintaan liittyvillä alennuksilla. (Walker 2011, 117).

Suominen ja Jyväkorpi (2012,9) korostavat asiakkaan hyväksymän, nautittavan ja terveellisen ruoan suunnittelun vaativan resursseja. Ehkä tärkein täysipainoisen ruokalistan suunnitteluun vaikuttavista tekijöistä on käytössä oleva budjetti. Ruokalista toimii myös valvonnan ja seurannan välineenä arvioitaessa aterioiden hintaa ja ravintoainesisältöä. Ruokaa tarjoavan yksikön konseptin sekä asiakkaiden kohderyhmän valinta vaikuttaa ruokalistan annosten hintoihin. Myyntihinnan pitää jokaisen tuotteen kohdalla olla markkinoiden hyväksyttävissä ja ruokaa tarjoavalle yksikölle kannattavia. Seuraavia näkökohtiakin kannattaa punnitta omaa hinnoittelua miettiesseen. Mitä kilpailijalla maksaa saman tyyppinen tuote? Paljonko raaka-aineet maksavat? Paljonko työaika tuotteen valmistamiseen menee? Mitä muita kustannuksia

pitäisi pystyä maksamaan? Mikä on tuotteen kate?(Walker 2011, 117). Walkerin (2011,118) mukaan kilpailu määrittää ruokalistan hintoja enemmän kuin mikään muu. Ruokalistaa voi Walkerin mukaan hinnoitella kahdella tavalla: etukäteen määritellään paljonko raaka-aineisiin saa kulua rahaa, minkä jälkeen käydään läpi ruokalistan ateriatyypit (alkupala, pääruoka, jälkiruoka). Lopuksi määritellään raaka-aineiden valinnan ja annoskoon mukaan, mitkä tuotteista missä kokoonpanossa otetaan listalle. Toisessa tavassa lasketaan jokaisen ruokalistan tuotteen raaka-ainehinta ja sitten määritetään vaaditun raaka-aineen prosenttiosuus kokonaishinnasta. Tällä tavalla jokaisella ruokalistan tuotteella on sama odotettu raaka-ainekuluprosentti. Mallia voi myös säätää sen mukaan, mitkä asiakkaiden keskuudessa ovat "suosikki" annoksia: niihin lisätään tai vähennetään katetta. Etukäteen on kuitenkin hankala arvioida, mitkä muodostuvat asiakkaiden suosikkiannoksiksi. (Walker 2011, 119).

Raaka-ainekulut heijastuvat hintoihin, sillä ne vaihtelevat. Jos on määritelty myynnin määrä, raaka-aineprosentin tavoittelu helpottaa keittiön työtä. Tarkoituksena on saavuttaa kannattava ravintola. Ruokaa tuottavan yksikön onneksi kiinteät kulut ovat suhteellisen ennustettavissa. Varaston inventaareja tulee tehdä esimerkiksi joka kuukauden lopussa. Näin voidaan laskea kulutettujen raaka-aineiden lähtötaso, johon lisätään ostetun raaka-aineiden arvo ja siitä vähennetään kuukauden lopun varastotilanne. Inventaario vaatii resursseja, mitä helpottaakseen ruokaa tuottavan yksikön on pidettävä varastot järjestyksessä. Raaka-aineiseen on merkittävä niiden hankintahinnat tai pidettävä hankinta hinnoista kirjaa manuaalisesti tai tietokone-ohjelmilla. (Walker 2011, 120).

Tuotteen tai palvelun myyntihinnan ja raaka-aineiden hinnan väliin jäävää summaa nimitetään katteeksi. Sen määrittelemisen jälkeen on helpompi vähentää tai lisätä tuotesarjaa sekä päättää, kuinka hinnoitella tuote tai palvelu. Katteesta täytyy vielä vähentää muuttuvat kulut. Ruokaa myyvän yksikön tuotto saadaan, kun kaikki kulut on vähennetty. (Walker, 2011, 122). Suomalaiset ravintolat laskevat annoksen raaka-ainehinnan ja lisäävät siihen tietyn kateprosentin (Mertanen 2007, 251). Hankintasopimuksia tehdessään ruokaa tuottavat yksiköt voisivat vaatia yhtenä kriteerinä ravintosisältötietoja, mikä helpottaisi ravintosisältölaskentaa (Mertanen 2007, 230).

2.6 Ruokalista markkinoinnin välineenä

Elintarvikkeiden ravintoarvotiedot tulevat pakollisiksi EU:n kuluttajainformaatioasetuksen (EU N:o 1169/2011 sekä Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 34) mukaan 13.12. 2016 mennessä. Asetuksen tarkoituksena on helpottaa kuluttajaa valitsemaan itselleen sopivia tuotteita, suojata kuluttajia terveysvaaroilta sekä taloudellisilta tappioilta. Elintarvikkeesta on löydyttävä energian, tyydyttyneen rasvan, hiilihydraatin, sokerin, proteiinien ja suolan määrät 100 g tai 100 ml syötävää tuotetta kohti. Asetuksen mukaan tuottajan pitää ilmoittaa natriumin kokonaismäärä suolana, joka sisältää elintarvikkeeseen lisättyjen ja muiden ainesosien sisältämän suolan sekä luontaisen natriumin. Vaikka elintarvikkeeseen ei olisi lisätty suolaa, luontainen suolakin on ilmoitettava. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 34).

Edellä mainittu kuluttajainformaatioasetus (EU N:o 1169/2011) tarkoittaa käytännössä sitä, että jokaisessa ruokaa tuottavassa yksikössä on oltava ruokaohjeet, mistä ravintoainetiedot voidaan laskea. Ruokaohjeita on myös käytännössä noudatettava. Jos ruokaa tuottava yksikkö on suurempi, on yksikön hankittava ravintoaineiden laskentaohjelma (Aromi, Jamix, Aivo), koska käsin laskeminen tulee käytännössä liian hankalaksi. Ruoka-ohjeiden kaikki raaka-aineet punnitaan: ne ilmoitetaan painomittoina eli grammoina ja kilogrammoina. Maustamiseen tarvitaan digitaalivaakoja, joiden mitta-asteikko on 0.1-1.0 grammaa. Vetomittojen tarkkuus ei ole sama kuin painomitoissa, joten niitä ei kannata käyttää. Oikeat ainessuhteet ovat onnistuneen ruoan valmistamisen tärkein yksityiskohta. (Mauno & Lipre 2005, 54). Tärkeimpänä vakioidun ruokaohjeen sisältönä Walker (2011, 116) pitää raaka-aineiden määriä, sekä ruoanvalmistusohjeita. Vakioidut ohjeet helpottavat esivalmistelutöitä keittiössä (Riekko 2013, 22). Reseptiikan pitää olla tarkkaa, totuudenmukaista, ja perustua painomittoihin. Käytettäessä ravintolaskentaohjelmaa pitää siinä käytettyjen raaka-aineiden olla juuri niitä, mitä ko. ruokaa tuottavassa yksikössä käytetään, että laskelmat pitäisivät paikkansa mahdollisimman hyvin. (Mertanen 2007, 230).

Mertasen tekemän tutkimuksen mukaan (2007, 271) ravintoloiden a´la carte - annokset eivät täyttäneet ravitsemussuosituksia. Annoksissa on liian paljon energiaa erityisesti naisille. Ravintolaruoissa on suosituksiin verrattuna liikaa proteiinia, rasvaa ja

suolaa sekä liian vähän hiilihydraatteja. Asiakkaiden on vaikea valita terveellistä ruokaa, sillä ravintosisältötietoja ei ole ruokalistoissa eikä ruokaa tuottavan yksikön henkilökuntakaan niitä tiedä.

Ruokalistojen väitteet, koskien esimerkiksi tuotteiden alkuperämaata, on oltava paikansapitavia sekä tosia huomauttaa Walker (2011, 123). Jos ruokalistaan on kirjattu lohen olevan Itämerestä, lohen myös pitää olla peräisin Itämerestä.

2.7 Ruokalistan ulkonäkö

Ruokalistan ulkonäkö liittyy ruokaa tuottavan yksikön ulkonäköön. Yksikön valitsemman teeman tulee näkyä ja muodostaa yhtenäinen kokonaisuus niin sisustuksessa, mainonnassa kuin ruokalistojen sisällössä ja muodossa (Eckstein 1983, 180). Kaiken kaikkiaan ruokalistan muotoilu heijastaa ruokaa tarjoavan yksikön ilmapiiriä. Kuvien, käytettyjen fontin ja grafiikan tulisi muodostaa kokonaisuus, joka sopii ruokaa tarjoavaan yksikköön. Annosten nimet pitää olla helposti luettavissa ja ymmärrettävissä. (Walker 2011, 138; Eckstein 1983, 121). Ruokalistaa kirjoittaessa kannattaa huomioda, että ensimmäinen ja viimeinen annos muistetaan parhaiten. Lukiessaan ruokalistaa asiakkaat huomaavat kuvat, piirrokset ja symbolit, minkä on todettu lisäävän myyntiä. Ulkonäkö on puoli ruokaa, kuten sanonta kuuluu (Walker 2011, 138-139). Ozdemir ja Calinskan (2015, 202) korostavat, että ruokaa tuottavien yksiköiden henkilökunnan pitäisi kiinnittää paljon enemmän huomiota ruokalistan muotoilun keinoihin. Ravintolan johdon tavoitteena on kohdistaa asiakkaiden valinnat tiettyihin tuotteisiin aistihavaintojen perusteella. Ruokalistan muotoilu, aistimus tuotteesta ja tuotevalinnat liittyvät siten toisiinsa, ja ne ovat tärkeitä ravintolan asiakkaan ostopäätöksessä. (Ozdemir ja Calinskan 2015, 202).

Eckstein (1983, 122) kehottaa tarkkuuteen ruokalistan ulkonäössä. Esimerkiksi jos ruokalistaan on kirjoitettu monikossa ruoan nimi, annokseen tulee kuulua monta kappaletta tuotetta. Tai jos asiakkaalle luvataan valikoima, ei tarjottimella oleva yksi leipäpala vastaa asiakaslupausta valikoimasta. (Eckstein 1983, 122.) Tarjotun ruoan ulkonäöstä ei voi päätellä, mikä on ruoan ravintosisältö. Jotta ruokapalveluiden asiakkaat osaisivat tehdä terveellisiä ruokavalintoja, heille tulee kertoa, mikä vaihtoehtoista on terveellisin. Aterian terveellisyttä on syytä tarkastella kaikkien osien koh-

dalla, esimerkiksi esittelemällä malliannoksia ja järjestämällä teemapäiviä. (Joukkoruokailun kehittäminen 2010, 41).

Ruokalistassa voidaan käyttää symbolia kertomaan ruoan valmistamisesta terveellisesti (esimerkiksi sydänmerkki). symboli ilmentää myös ettei ruoka sisällä tiettyä ainesosaa (esimerkiksi G= annos on /voidaan valmistaa gluteenittomasti) tai kertoa ruoan alkuperästä (esimerkiksi luomu). Sydänmerkin käyttämiseksi ruoassa ravintolan on täytettävä jokaisen aterianosan kriteerit, jolloin kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Vähittäiskaupoissa on myös myynnissä sydänmerkittyjä elintarvikkeita. (Sydänmerkki ravintoloissa). Ruotsissa, Tanskassa ja Norjassa vastaava merkki on Nyckelhål (Nyckelhålet - enkelt att välja nyttigt). Jos ruokalistassa käytetään ruoka-annoksen edessä luomu-sanaa, pitää maatalousperäisten raaka-aineiden olla 100 % luomua ja ei-luomutuotteiden osuus annoksessa voi olla enintään 5 %. Jos näitä kriteerejä ei pysty täyttämään, voi ruokalista muotoilla yksilöimällä esimerkiksi luomukesäkurpitsaa, luomuparsakaalia. (Portaat luomuun).

New York on ensimmäisenä kaupunkina Yhdysvalloissa velvoittanut ketjuravintolat ilmoittamaan ruokien kalorimäärät ruokalistoihinsa vuodesta 2008 saakka. Tutkimuksen (Dumanovsky, Huang, Bassett & Silver 2010, 2523) mukaan ruokien kalorimäärien ilmoittaminen ruokalistalla tarjolla olevien ruokien yhteydessä on 75 % tehokkaampi tapa vaikuttaa asiakkaiden ostokäytökseen kuin se että tiedot ovat olemassa ja saatavilla esimerkiksi esitteissä tai papereissa joihin ruoat on kääritty asiakkaille, mutta niitä ei ole yhdistetty ruokalistaan.

Kun kehitetään uutta elintarviketta voidaan, Tuorila, Parkkinen ja Tolonen (2008, 128) mukaan pakkaamisen teknisiä järjestelyjä (nimi ja pakolliset pakkausmerkinnät) sekä pakkauksen graafista ulkonäköä, vapaaehtoisia pakkausmerkintöjä ja mainoksia verrata ruokaa tuottavien yksiköiden ruokien tarjoiluun tai esillepanoon. Ruokalistasuunnittelua voidaan ajatella pakkaussuunnitteluna. Sekä elintarviketeollisuuden että ruokaa tuottavan yksikön on suunniteltava tuote niin, että kääre ja sisältö vastaavat toisiaan. (Tuorila & Parkkinen & Tolonen 2008, 128).

Ruokalistalla käytettävällä kielellä on tarkoituksena antaa asiakkaalle mielikuva, mitä ruokalaji sisältää. Ranskankielisiä vakiintuneita termejä voi olla hankala kääntää tai suomennokset kuulostaisivat oudoilta. Ruokalistalla tulee varoa epämiellyttävän kuu-

loisia tai epämiellyttäviä mielikuvia aikaansaavien sanojen käyttöä. (Eckstein 1983, 14 ja Lehtovaara & Hämäläinen 2014, 20). Vakiintuneiden ruokalajien nimiä voi kyllä käyttää ruokalistalla, vaikka tuote ei täysin vastaa nimeään, esimerkiksi lehtipihvi. (Lehtovaara & Hämäläinen 2014, 20). Mertasen (2007, 135) tutkimuksesta selviää, että ravintoloiden ruokalistat eivät ole asiakkaille yksiselitteisiä. Suurin osa asiakkaita piti ruoan nimeä riittämättömänä informaationa annoksen sisällöstä. Kopposen (2006, 57) jo jonkin aikaa sitten ilmestyneen opinnäytetyön mukaan Suomesta löytyy kouluja, joiden ruokalistoissa tarjotaan Lissun uunikalaa tai Pirjon Special perunat.

2.8 Aistinvarainen arviointi ruokalistoja suunnitellessa

Aistinvaraista arviointia käytetään elintarvikkeiden ja ruokien tuotekehityksessä. Tutkimustyöllä voidaan muuttaa nykyisiä, poistaa tai keksiä uusia tuotteita. Vaikka tutkimustyö on luovaa ja ennakkoluulotonta, pitää kehittämisessä olla järjestelmällinen ja päämäärähakuinen. Aistinvaraisessa arvioinnissa elintarvikkeen tai ruokalajin osalta voidaan käyttää joko asiantuntijaraatia, johon kuuluu yrityksen työntekijöitä, tai asiakasraatia. Mielitymykset ja käyttötottumukset tuotteeseen vaihtelevat tilanteen ja ajankohdan mukaan. Tuote voi menestyä, jos sen aistinvarainen laatu koetaan paremmaksi kussakin käyttötilanteessa kuin kilpailijan tuote. Koekeittäövaiheessa tuotekehitystyössä voidaan verrata saatavilla olevia raaka-aineita ja kokeilla pienissä erissä uusia raaka-aineita, uusia valmistusmenetelmiä tai näiden yhdistelmiä. Jokaisesta uudesta variaatiosta tehdään aistinvarainen arviointi. Työ pitää dokumentoida. Koevaiheessa pitää ottaa huomioon varsinaiset tuotannon vaatimukset. Maku on aistinvarainen tunne ruoasta tai juomasta. Muita tekijöitä ovat tuotteen aromit, rakenne, ulkonäkö ja ääni. Toisin sanoen makuun vaikuttavat kaikki aistit. Monet ruoat ovat muuttaneet makua vuosien saatossa. (Walker 2011, 123).

Näköaisti syntyy, kun silmällä on kyky ottaa vastaan tietty osa sähkömagneettista säteilyä. Silmässä on kameraa muistuttava linssijärjestelmä, se aktivoi näköaistinsoluja, joista lähtee impulsseja näköhermoa pitkin aivoihin. Aivot tulkitsevat viestit, jotka pohjautuvat aikaisempiin kokemuksiin. Tuttu ruoka tunnistetaan jo ulkonäöltä jolloin osataan odottaa tietynlaista hajua, makua ja rakennetta. Näin pelkkä ruoan näkeminen ohjaa voimallisesti muita havaintoja. Suurin osa ihmisen kaikista aistihavainnoista koetaan näköaistin avulla, joten ruokaan, ruoan pakkaukseen, astioihin, muihin

tarjoiluvälineisiin ja yleensä ruokailutilanteeseen liittyvät näköhavainnot ovat erittäin tärkeitä. Ruoan ulkonäkö on ensimmäinen ja tärkein arvioinnin kohde. Se määrää, onko ruoka houkuttelevaa ja / tai syötävää. Ateriaksi valitaan mieluiten tasapainoisia, miellyttäviä ja kauniisti esille asetettuja ruokia. (Tuorila & Parkkinen & Tolonen 2008, 120-123).

Värit vaikuttavat asiakkaan alitajuntaan. Asiakas valitsee mieluiten punaiset, oranssit, keltaiset ja vaaleanruskeat ruoat. Värikäs ruoka mielletään houkuttelevaksi. (Tuorila & Parkkinen & Tolonen 2008, 120-123). Sinertävät, violetit, tummanruskeat, mustat ja ruskeanharmaat värit eivät houkuttele valitsemaan ruokaa. Ruoan viimeistely voidaan aloittaa jo ruoanlaiton alkuvaiheessa lisäämällä väriä mausteilla tai kasviksilla sekä valitsemalla oikea kypsennystapa. (Mauno & Lipre 2005, 71). Ruokalistasuunnittelulla voidaan valita värejä, jotka ovat toistensa vastakohtia tai täydentävät toisiaan. Näin saadaan tarjottu ruoka näyttämään mahdollisemman herkulliselta. Ruokalistojen suunnittelijalla tulisi olla kykyä visualisoida ruokatuotteet. (Eckstein 1983, 194). Eckstein (1983, 194) kertoo ravintolan noudattavan kaikessa vihannesten suunnittelussa kaavaa: oranssi ja valkoinen, vaaleanvihreä ja tummanvihreä sekä punainen ja keltainen.

Maku syntyy ruokaan raaka-aineiden välisen kemian, mausteiden, suolan ja lämpötilan yhteistuloksena. Maku on viiden eri näkökulman aisti, jossa on tunnistettavissa perusmaut: suolainen, makea, hapana, karvas ja umami. Makuaistimus syntyy kielen kärjen nystyissä, kun makumolekyylit tunnistetaan. Makunystyjen ulkoreunoissa on makusilmuja, joiden poimuihin kulkeutuu sylkeen liuenneita, makua aiheuttavia yhdisteitä. Makusilmuun yhdistynyt hermo aktivoituu ja tieto kulkee aivoihin. Makuaisti havainnoi perusmaut, mutta havaintoon vaikuttavat myös ruoan rakenne, lämpötila ja näläntunne. Ruoka-aineet sisältävät lähes aina useita makuja, mikä vaikeuttaa maun arviointia. Lisäksi maun tunnistamisen ongelmia aiheuttavat tupakointi, huono suuhygieniä, lääkkeet ja ikääntyminen. Makuun sekoittuu usein myös hajuaisti. Pieni rasvalisä parantaa makuaineiden liukenemistä ja voimistaa makuja, sillä useat makuja aromiaineet ovat rasvaliukoisia. Lääkkeet, pääalueen sädehoito, makuaistimuksia välittävien hermojen vauriot tai syljenerityksen vähentyminen vaikeuttavat ja muuttavat makuaistimusta (Mauno & Lipre 2005,69; Tuorila & Parkkinen & Tolonen 2008 38-41 ja 44).

Suun kautta pureskellessa ja nieltäessä saatavaa hajuaistimusta kutsutaan retronasaaliksi hajuksi. Tämä aistimus ymmärretään tavallisesti mauksi ja ne ovat keskeinen osa ruoan flavoria (eli suussa syntyvää kemiallisten aistimusten yhdistelmää). Ruokaa pureskeltaessa ja nieltäessä vapautuu samoja yhdisteitä kuin hengitysilmassa on. Osa hajuista voi vahvistua suussa puremisen, lämpenemisen ja syljen vaikutuksesta. Haihtuvat yhdisteet nousevat nenäontelon ylätakaaosaan aistittaviksi. Ruoan ollessa suussa siitä aistitaan vaikka pähkinäinen aromi, mitä kutsutaan mauksi. Aistimus on kuitenkin retronasaalia hajua. (Tuorila & Parkkinen & Tolonen 2008, 51).

Mitään perushajua ei voida tieteellisesti erottaa. Vaikeutena hajuaistilla on nopea mukautuminen. Ensihaistamisen jälkeen hajua on enää vaikea tunnistaa. Ruoan tuoksu aistitaan miellyttävänä. Tuoksu tuo mieleen muistoja tai tunnetiloja vuosien takaa. Selvästi havaittava epämiellyttävä haju on merkki elintarvikkeen pilaantumisesta. Hajua voidaan kuvailla sanoilla härski, mädäntynyt, homeinen, tunkkainen, etikkainen, hedelmäinen ja käynyt. (Mauno & Lipre 2005, 70 ; Tuorila & Parkkinen & Tolonen 2008, 27-37.) Suutuntuma kuvaa miltä ruoka tuntuu suuhun laittaessa. Suutuntuma voi olla rapea, kova, pehmeä, limainen, tahmea, mehevä, kuiva tai kostea. (Mauno & Lipre 2005, 70.)

3 Ruokalistasuunnittelu

Ruokalista suunnitellessa täytyy ensin laatia ravintosisältölaskelmat. Sen jälkeen arvioidaan tuotteen sopivuutta ruokalistalle (Mertanen 2007, 230). Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä ovat ruokaa tuottavan yksikön ulkopuolelta tulevat tarpeet: asiakkaiden kohderyhmä, heidän toiveensa ja ruokamieltymyksensä sekä vaihtelu, ruoan rakenne ja tarvittavat erityisruokavaliot, asiakkaiden ravinnon tarve, ruoan ravintotiheys sekä ravintoaineet (Eckstein 1983, 15). Ruokaa tuottavan yksikön sisäisiä ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä ovat ruokalistaan käytettävissä olevat varat, ruokaa valmistavan yksikön tavoite, ruoka-aineiden käyttö, monipuolisuus ja luovuus, raaka-aineiden hankinta, sesongit ja tarjoukset, ruokaa valmistavan yksikön henkilökunnan ammattitaito, ruokaa tuottavan yksikön tyyppi ja varustelu. (Eckstein 1983, 5-6; Suominen & Jyväkorpi 2012, 10; Mikkola 2009, 58; Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 26.) Walker (2011, 115) lisää näihin tekijöihin jatkuvan vai kausittain muuttuvan ruokalistan, ansaintateorian, ravitsemussuositukset, varsinaiset ruokalis-

tan tuotteet, vakioidut reseptit ja ruoan raaka-aineprosentit. Lisäksi hän huomioisi ruokalistasta liittyen sen tarkkuuden, tyyppin, erittelyn, suunnittelun ja ulkonäön. (Walker 2011, 115.) Ruokalistat pitää suunnitella monipuolisiksi, jotta asiakkaat saavat kaikki tarvittavat ravintoaineet, sillä kuten Eckstein (1983, 22) huomauttaa, ainoastaan nautittu ruoka takaa ravintoaineet.

Ruokalistasuunnittelussa kootaan asiakkaille tarjottavat ruokatuotteet. Ruokalistoja voidaan laatia erilaisia, sillä asiakkaille näkyvä ruokalista ja tuotantoa varten tarkoitettu ruokalista sisältävät eri tietoja. Asiakkaiden ruokalistassa ovat hinnat näkyvillä ja tuotannon ruokalistalla voi olla annoskokoja ja -määriä tai raaka-aineiden yksilöintitietoja. (Taskinen 2007, 25.) Samanlainen ruokalista voi koskea vain yhtä ruoan tuotantoyksikköä tai toisaalta jokaista saman ketjun ruoan tuotantoyksikköä maailmassa. Myös useampi valmistuskeittiö voi käyttää samaa ruokalistaa. Keskitetyn suunnittelun etuna on nähty tasalaatuisuus tuotteissa ja palveluissa. Tällöin voidaan myös työn kustannuksia voidaan jakaa eri yksiköiden kesken. (Taskinen 2007, 25). Eckstein (1983,138) lisää keskitetyn suunnittelun etuihin vielä yksiköiden vertailemisen ja johtamisen helppouden. Suunnittelutyöhön voidaan liittää koekeittiötilat, aistinvarainen arviointi tai ruokaraatitoiminta. Suunnittelutyötä voivat tehdä suuremmissa yksiköissä varta vasten palkattu suunnittelija tai esimerkiksi useammasta yksiköstä koottu yhteinen suunnitteluryhmä. (Taskinen 2007, 25). Ruokalistaa suunnitellessa on hyvä olla saatavana sopimustoimittajien hinta- ja kausiesitteitä, asiakasryhmää koskeva ravitsemussuositus ja hyvän ravitsemuksen kriteerit, edellisiä ruokalistoja sekä mahdollisesti laadittu salaattilista. Ruokalista vaikuttaa tarvittavaan työvoiman määrään. (Mauno & Lipre 2008, 17-18).

Eckstein (1983, 27) kehottaa jakamaan ruoka aineet lajeihin, siten kuinka usein niitä voi tarjota: esimerkiksi omena-lajia joka kolmas päivä, jolloin ruokalistaa suunnitellessa pitää ottaa huomioon, että jos 1. päivänä on omenamehua, seuraavana ei voi olla omenapiirakkaa ja seuraavana perunasalaattia missä on omenakuutioita vaan omenapiirakkaa vasta neljäntenä päivänä ja perunasalaattia vasta seitsemäntenä päivänä. Makujen yhdistelystä Eckstein (1983, 27) muistuttaa, ettei samantyyllisiä makuja voida yhdistää liikaa samalle aterialle. Esimerkiksi karpalomehu, hapana-imelä porsas, hapankaali, pikkelöityä punajuuria sekä kirsikkapiirakka kuulostavat liian happamilta yhdellä kertaa. Samantyyppisistä tuotteista värikkäämpi voittaa, sillä vä-

rien voiman näkee linjastossa. Ecksteinin (1983, 28) mukaan ne tuotteet, jotka ovat värikkäitä, myyvät hyvin. Jo ruokalistaa suunnitellessa tulisi miettiä, miltä ruoat näyttävät annosteltuna asiakkaan tarjottimella. (Eckstein 1983, 28). Koostumuksen vaihtelu, esimerkiksi rapeita pekonikuutioita samettisen mustajuurikeiton pinnalla tai rouheat leipätikut pehmeän majoneesisalaatinkera, lisäävät ruokalistan nautittavuutta (Eckstein 1983, 29). Samoin vaikuttavat esimerkiksi vihanneskuutiot, -suikaleet, -pölkkyt, -viipaleet, -minikuutiot ja erilaiset leikkuujäljet. Myös ruokien koostumuksella, lämpötilalla ja valmistustavoilla on merkitystä (Eckstein 1983, 29). Eckstein huomauttaa, että joka aterialla sairaille ja vanhuksille pitää olla sekä lämpimiä että kylmiä ruokia (Eckstein 1983, 29).

3.1 Ateriasuunnittelu

Tässä työssä aterialla tarkoitetaan ruokaa tuottavan yksikön tarjoamaa ruokannosten ja elintarvikkeiden yhdistelmää, joka tarjotaan / ostetaan / nautitaan kerralla. Suominen & Jyväkorpi (2012, 53) suosittelvat ensiksi valitsemaan pääruoan energialisäkkeen, joka on kasvikunnan tuote: peruna tai viljavalmiste. Suositusten mukaisessa ruokavaliassa on eniten kasviperäisiä ruoka-aineita, joten valitsemalla ensin peruna-vilja-annos vahvistetaan perusta.

Toiseksi valitaan pääruoka, liha, kala tai lihaa korvaava ruoka-aine, täydentämään ensimmäistä peruna-vilja-annosta. Valinnassa tulisi suosia vähärasvaisia tuotteita ja ainakin kaksi kertaa viikossa kalaa vaihdellen eri lajeja. Suositeltavaa on tarjoilla liharuokien yhteydessä kasviksia, esimerkiksi lisäämällä niitä lihapataan. Ruoanvalmistusmenetelmä tulee valita ilman rasvassa kypsentämistä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54).

Kolmannessa vaiheessa valitaan lisäkekasvikset ja salaatti. Varsinkin ikäihmisille voidaan tarjota höyrytettyjä kasviksia mehevöitettynä hyvälaatuisella rasvalla. Tällöin kannattaa kiinnittää huomiota kasvislisäkkeiden monipuolisuuteen. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54). Neljännessä vaiheessa valitaan jälkiruoka, minkä tulisi täydentää pääruokaa värien, maun, rakenteen ja kokonaisenergian osalta. Jälkiruoan tulisi sisältää terveellisiä suomalaisia marjoja tai hedelmiä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54). Viidenneksi aterialle valitaan juomat ja kuudenneksi leivät. Juotavina tulisi suosia

vähärasvaista maitoa tai maitovalmisteita. Leivät pitäisi valita mahdollisimman täysjyväisiksi ja vähäsuolaisiksi. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 55).

Turpeinen on tutkinut ruoka-annoksen suunnittelua. Hän kuvaa prosessia vaiheikkaaksi sekä tietoa ja osaamista vaativaksi (Turpeisen 2005,148). Turpeisen (2005,148) mukaan suunnittelun vaiheita ovat annossuunnittelu ja -kokeilu sekä hyväksyminen. Ensinnäkin, pitää olla mielikuva millainen annos olisi. Mielikuva ohjaa annoksen suunnittelua ja täsmentyy prosessin aikana. Suunnitteluvaiheessa mestari käyttää kaikkea tietoa ruoanvalmistusmenetelmistä, raaka-aineista, taloudellisuudesta, työympäristöstä ja valmistukseen tarvittavista työvälineistä. Tällöin on huomioitava myös työtekniikka: työvaiheet ja valmistukseen tarvittavan ajankäytön suunnittelu. Tässä vaiheessa keittiömestari käyttää luovuuttaan yhdistämällä formaalia tietämystään, työn teknistä osaamista sekä jo olemassa olevaa aistitietoa, visuaalista ja eettistä näkemystään. Annoskokeilun yhteydessä luovuus ilmenee raaka-aineiden käytössä, maustamisessa, työtekniikkaan sekä annosten tarjolle laittamisessa. Annoskokeilu päättyy laadunvarmistukseen, missä annoksen näyttävyyttä, tarjoiltavuutta ja maku tarkistetaan. Tästä voidaan vielä palata uuden kokeiluun. Hyväksymisvaiheessa annos hyväksytään myyntiin kelpaavaksi. (Turpeinen 2009, 148).

3.2 Ravitsemussuositukset

Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014, 12) painottaa erityisesti ruokavalion kokonaisuuden merkitystä. Nauttimalla ruoka-aineita tasapainoisesti ja vaihdellen ravintoaineita saadaan monipuolisesti. Jotta energiansaanti pysyisi samana jotain täytyy vähentää aikaisemmin syödystä, koska joitakin ravintoaineita on lisätty vuoden 2014 suosituksiin. Ympäristösyistä turhaa kulutusta, myös energian liikasaantia, tulee kestävä kehityksen näkökulmasta rajoittaa. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 12).

Ravitsemussuositukset ovat Valtion ravitsemisneuvottelukunnan kokoamat suositukset tavoitteena parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suositukset on tarkoitettu koko väestölle. Niissä on huomioitu yksilöllisiä ravintoaineiden tarpeen eroja. Ravintoaineille on määritelty varmuusvara, mikä väestötasolla varmistaa riittävän saannin. Ravitsemussuosituksia annetaan sekä ruoka-aineryhmistä että ravintoaineista. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8-9).

Suomessa on voimassa ravitsemussuositukset raskaana oleville ja imettäville, pienille lapsille ja lapsille, koululaisille, opiskelijoille, ikääntyneille, koko väestölle, sekä vangeille. Lisäksi ravitsemushoitosuositus on olemassa sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. (Erillisryhmät 2016.) Ravitsemussuosituksissa on ruokapalveluja varten määritelty kriteerejä ravitsemuslaadusta helpottamaan suunnittelua. Alle 6-kuukautisten vauvojen ensisijainen ravinto on äidinmaito. Jos vauva tarvitsee lisäruokaa, silloin suositellaan yli 6-kuukautisten suositusta. Taulukosta näkyy myös suositusten erot (ks. taulukko 5). Taulukossa käytetyt lyhenteet ovat KT rh = kertatyydyttymätön rasvahappo, MT rh = monityydyttymätön rasvahappo sekä T rh = tyydyttynyt rasvahappo. Taulukosta huomataan, että hiilihydraattien osuus kaikilla ryhmillä on 45 - 60 E%:n välillä ollen koululaisilla ja opiskelijoilla 55 E%. Ravintokuitua aikuisten tulisi saada 25 - 30g /päivä. Lapsilla kuidun määrää voidaan laskea 2 - 3 g /painokilo /vuorokausi. Lisättyä sokeria ei saisi nauttia 10 E% enempää kenenkään. Proteiinia kuuluu 6 - 11 kuukauden ikäisten saada 7 - 15 E%, 12 - 23 kk ja pienten lapsien 10 - 15 E%, koululaisten ja opiskelijoiden 15 E%, aikuisten 10 - 20 E % ja ikääntyneiden 1 - 1,2 g / painokilo / vuorokausi. Suolaa ei saisi käyttää 5 grammaa enempää päivässä, ja alkoholia korkeintaan 1 annos naisille ja 2 annosta miehille vuorokaudessa. Rasvan määrä 6 - 11 kuukautisilla vauvoilla tulisi olla 30 - 45 E%, 12 - 23 kuukautisilla 35 - 45 E%, koululaisilla ja opiskelijoilla 30 E % ja aikuisilla 25 - 40 E%. Taulukosta näkyy, että raskaana olevilla ja imettävillä on samanlaiset suositukset kuin koko väestölle. Koululaisten suosituksessa on ohjeet ruokailun järjestäjän kilpailutukseen, kaksi pääruokavaihtoehtoa, kriteerit ruoan ravitsemukselliseen laadun arviointiin sekä malliateria vähintään kerran viikossa. Opiskelijoiden suosituksessa suositellaan pääruokavaihtoehtojen kiertoväliksi vähintään neljä viikkoa , malliateria joka päivä, muissa kuin kasvisravintoloissa suositeltu kala-ateria kerran viikossa ja ravitsemuslaadun arviointitapa. Ikääntyneiden suosituksessa proteiinin määrä muihin aikuisten ryhmiin verrattuna on suurempi. Ikääntyneiden hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseksi suositellaan MNA-testiä (www.mna-elderly.com). Vankien suosituksessa todetaan, että ruokalistassa on vältettävä toistoa, korkeintaan 5 % saa olla samoja ruokalajeja kuin edellisessä listassa.

Taulukko 5. Suomalaisten ravitsemussuosituksien erot

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta: 1) Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille, 2) Kouluruokasuositus, 3) Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi, 4) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 5) Ravitsemushoitosuositus ikääntyneille, sekä 6) Rikosseuraamislaitoksen ruokahuolto ja ruokavaliot).

Kohde	Hiilihydraattien osuus	Ravintokuitu	Lisätty sokeri	Proteiini	Suola	Alkoholi	Rasvan määrä	Rasvan laatu
Raskaana olevat ja imettävät (1)	45-60 E%	25-30 g /pvä	Alle 10 E%	10-20 E%	-	-	25-40 E%	KT rh10-12 E%, MT rh 5-10 E%, joista n-3-rasvahappoja väh. 1 E% ja T rh alle 10 E%
6-11 kk ikäiset (1)	45-60E%		Alle 10 E%	7-15 E%			30-45 E%	n-6-rasvahappoja 4 E% ja n-3-rasvahappoja 1 E%, transrasvoja mahdollisimman vähän
12-23 kk ikäiset ja pienet lapset(1)	45-60 E%		Alle 10 E%	10-15 E%			35-45 E%	n-6-rasvahappoja 3 E% ja n-3-rasvahappoja 0,5 E%, T rh sekä transrasvoja mahdollisimman vähän
Koululaiset (2)	55 E%			15 E%			30 E%	T rh enintään 10 E%
Opiskelijat (3)	55 E%			15 E%	Alle 5-6 g/pvä	1 annos naisille ja 2 annosta miehille / päivä	30 E%	T rh enintään 10 E%
Koko väestö (4)	45-60 E%	25-30 g /pvä	Alle 10 E%	10-20 E%	Alle 5 g /pvä	Alle 5 E%	25-40 E%	KT rh10-12 E%, MT rh 5-10 E% joista n-3-rasvahappoja vähintään 1 E% ja T rh alle 10 E%, transrasvoja mahdollisimman vähän
Ikääntyneet (5)	45-60 E%	25-30 g /pvä	Alle 10 E%	1-1,2 g / kg /vrk	Kohtuus		25-40 E%	D-vitamiinilisä 20 mikrogrammaa /vrk KT rh10-12 E%, MT rh 5-10 E% joista n-3-rasvahappoja vähintään 1 E% ja T rh alle 10 E%, transrasvoja mahdollisimman vähän
Vangit (6)								Noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusta.

Ravitsemussuosituksissa on määritelty ruokapalveluiden valmistamien aterioiden ravitsemuslaadusta pääruoan, energialisäkkeen ja muiden aterianosien osalta. Nämä kriteerit määrittävät erityisesti rasvan, kuidun ja suolan määrää sekä rasvan laatua. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38.) Kriteereissä määritetään, että jos ateriavaihtoja on tarjolla useampia kriteerien täyttämiä aterioita pitää olla tarjolla. Mikäli tarjolla on yksi ateriavaihtoehto 20 % kiertävän ruokalistan aterioista voi poiketa kriteereistä. Pääruokakierto tulee olla vähintään neljä viikkoa. Kriteerit täyttävä kalaruoka tulee tarjota vähintään kerran viikossa. Ruokapalvelun tulee tarjota joka päivä leipää, jossa on runsaasti kuitua sekä enintään 0,7 % suolaa, suositukset täyttävää leipärasvaa, rasvatonta maitoa, tuoreita kasviksia, tuoretta salaattia, marjoja tai hedelmiä sekä kasviöljypohjaista salaatinkastiketta. Asiakkaille pitää esitellä suositeltava ateriakokonaisuus ja se on myös merkittävä ruokalistaan. (Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 53).

Pääruokien ravitsemuskriteereissä suositellaan eri pääruokatyypeille rasvaa 3-9 grammaa, tyydyttyntä rasvaa 1-3,5 grammaa ja suolaa 0.5-1.8 grammaa 100 grammassa ruokaa. Kala-aterioissa saa olla enemmän rasvaa, koska se on hyvälaatua. Kun puuro tarjotaan pääruokana pitää vilja-raaka-aineessa olla kuituja vähintään 6 g /100 g. Salaattiatteriassa kasvisten osuus tulee olla yli 150 g. Pääruoan energialisäkkeiden osalta on suositeltu pastan, riisin, ohrasuurimon, riisiruisseoksen, keitetty perunan ja muiden perunalisäkkeiden osalta rasvan, tyydyttyneen rasvan, suolan ja kuidun määrä. Muiden aterianosien osalta suositellaan leivästä, leipärasvasta, maidosta tai piimästä, tuoreista kasviksista, kypsennetyistä kasviksista sekä salaatinkastikkeesta satavan rasvan, tyydyttyneen rasvan, suolan ja kuidun saantimääriä. (Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 52-53.)

3.3 Ravintoloiden ruokalistasuunnittelu

Ravintoloiden ruokalistasuunnittelu eroaa suurkeittiöiden ruokalistasuunnittelusta siinä, että ravintoloiden ruokalistat sisältävät a la carte - ruokalistoja (jokaiselle annokselle on oma hintansa), sekä erilaisia suosituslistoja sekä talon erikoisia (Walker 2011, 132-133 & Eckstein 1983, 179). Mertasen (2007,152) tutkimuksen mukaan ravintolaruoka-annoksen yksi peruspiirre on kaunis ja yllätyksellinen ulkoasu. Ravintoloiden ruokalistasuunnittelulle on ominaista, että tarkkaa ruokailijamäärää ei tiedetä

(Eckstein 1983, 44-48). Ravintoloiden asiakkaat odottavat, että ravintolaruokailu täyttää ravitsemukselliset tarpeet (Mertanen 2007, 271). Ravintolat ovat liikeyrityksiä, joten niiden perimmäinen tarkoitus on rahan ansainta (Eckstein 1983, 179). Mertasen (2007, 133-134) tutkimuksessa selvisi, että osa ravintolan asiakkaista odottaa ruokalistalta löytyvän jotain uutta ja ennekokematonta. A´la carte - ruokien ruokalistasuunnittelussa suurin ongelma on vaihtelun takaaminen ilman hankintahankaluuksia tai kustannusongelmia (Eckstein 1983, 184-187).

Riekko toteaa (2013, 18-19) ravintolan ruokalistasuunnittelun olevan haastavaa yksittäiselle ravintolalle. Myös elintarvikkeiden ravintoarvotietojen tultua pakollisiksi EU:n kuluttajainformaatioasetuksen (A 25.10.2011 1169) mukaan vaaditaan ravintoloiltakin jonkinlaista ravintoarvoja laskevaa ohjelmaa, sillä yhtään pidemmän ruokalistan ravintoarvotietojen käsin laskeminen on liian hankalaa.

Ruokalajien järjestykseen vaikuttaa, millä vuosisadalla eletään tai mitä aikakautta halutaan kuvata. Ruokalajien järjestyksen loivat Ranskassa keittiömestarit Marie-Antoine Carême (1783-1833) sekä Augute Escoffier (1846-1935) kirjoittamissaan kirjoissa. Tätä klassista gastronomiaa käytetään ruokalajien järjestystä mietittäessä (ks taulukko 6). Nimikkeistö on hyvin yksityiskohtainen, ranskaksi laadittu. Ruokalajien nimien tulee vastata sitä mitä gastronomian näkökulmasta tarkoitetaan. Ruokalistalla voidaan ruoan nimen yhteydessä kertoa, mitä raaka-aineita annokseen on käytetty. Asiakkaan on näin ruokalistalta helppo poimia omat suosikit kun ruoat selvästi erotuvat toisistaan. Ruokalistalla voi olla annoksia gastronomisen nimen, paikkakunnan, tai valmistustavan mukaan. (Lehtovaara & Hämäläinen 2014, 20). Tätä järjestystä noudatetaan sekä opetetaan vielä nykyäänkin.

Taulukko 6. Ruokalajien järjestys

(Lehtovaara & Hämäläinen 2014, 19).

Ruokalajien järjestys	
Klassinen menu	Nykyaikainen menu
Kalaruoka	Keitto (kylmä tai lämmin)
Lämmin liharuoka	Lämmin alkuruoka
Pääruoka (yleensä lihaa)	Kalaruoka
Sorbetti	Pääruoka (liha, lintu)
Riista tai lintu	Jälkiruoka
Kasvisruoka	Juustot
Lämmin jälkiruoka	
Juustot	
Tuoreet hedelmät	
Kahvi	

Ruokalistan erittely on tärkeää: montako annosta kustakin lajista ruokalista sisältää (alku-, pää- ja jälkiruokaa) ja mitä pääraaka-aineita on käytössä (kasvis-, liha- vai kala-tuotteita). Onko esimerkiksi joka pääraaka-aineesta kasvis-, kala- ja lihatuotteesta jokaisesta tarjolla salaatti, pizza, pasta sekä tuhdimpi annos sekä monellako raaka-aineella pystytään tuottamaan erilaisia annoksia. (Walker 2011, 115). Ruokia ja juomia yhdistellään usein ja innovatiivisin tavoin ottaen mallia koko maailmasta. Varsinaisia sääntöjä (lihalle punaviini ja kalalle valkoviini), joita ruokien ja juomien yhdistelyssä pitää noudattaa, ei enää ole (Walker 2011, 132).

Ranskalaista perinnettä noudattavat ravintolat kirjoittavat ruokalistansa niin, että jokaisessa ryhmässä on sama määrä vaihtoehtoja. Ruokalista etenee ruokien nauttimisjärjestyksen mukaan: alkupalat, keitto, kalaruoka, pääruoka, grillattu liha, vihannekset, salaatti ja lopuksi jälkiruoka. Lisäksi hienoissa ravintoloissa tarjotaan ruokalajien välissä "terveiset keittiöstä" tai "pääkokin erikoinen". Päivällisruokalistoissa on erotettu liha-pääruoat ja kala-pääruoat. Osassa ruokalistoja omissa kategorioissaan ovat aamiaistuotteet, jälkiruoat, sekä juomat. Kahvilat erottelevat tavallisesti aamiaistuotteet omalle sivulle, vaikka ne saattavat olla tarjolla koko päivän ajan. (Walker 2011, 132-133). Lounas - ja päivällisruokalistat eroavat ainakin siinä Walkerin mu-

kaan (2011,133), että asiakkaan pitää pystyä tilaamaan ja nauttimaan lounaansa 45 minuutissa.

Ruokalajit jaetaan raaka-aineiden ja ruokalajin tyyppin perusteella (ks.taulukko 7).

Kuviossa vasemmalla ovat pääryhmät ja ne jaetaan edelleen alaryhmiin, jotka näkyvät kuviossa oikealla puolella.

Taulukko 7. Ruokalajien järjestys ruokalistalla

(Lehtovaara & Hämäläinen 2014, 18)

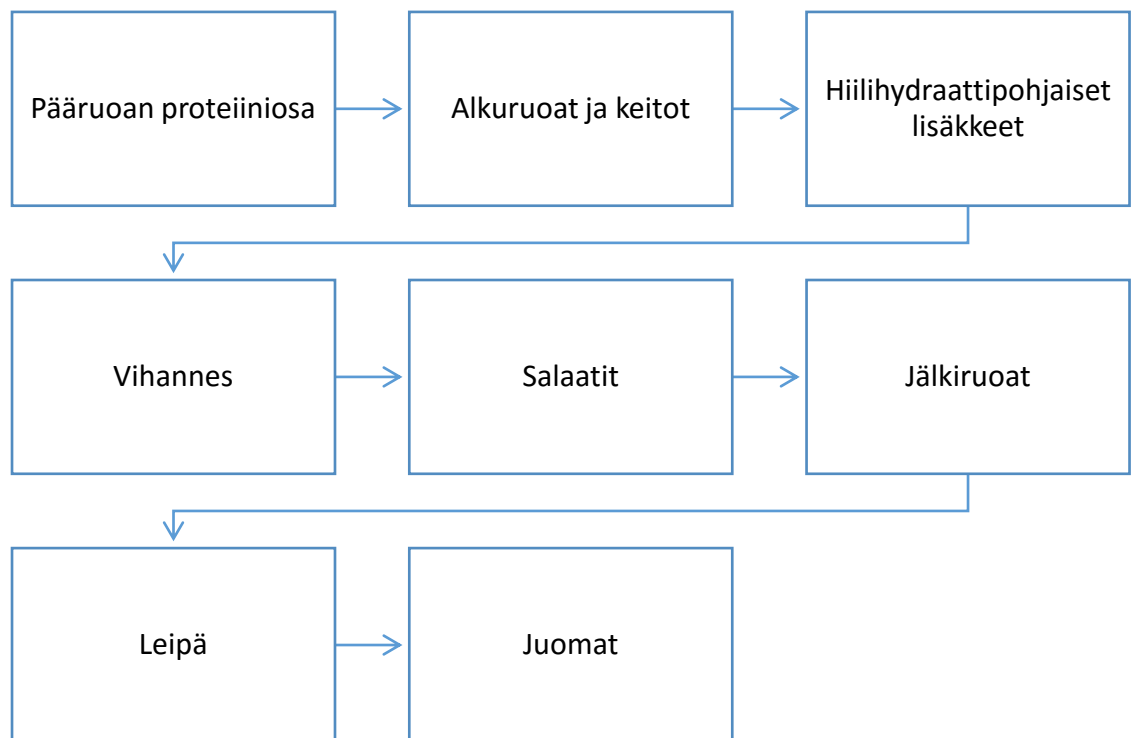
Ruokalajien järjestys ruokalistalla		
1 Kylmät alkuruoat	Kaviaari tai mädit	
	Äyriäiset ja nilviäiset	
	Sillit ja muut suolakalat	
	Graavikalat	
	Savustetut kalat	
	Kylmät liharuoat	
	Kylmät linturuoat	
	Hedelmät	
	Salaatit	
2 Lämpimät alkuruoat	Kala- ja äyriäisruoat	
	Liha- ja linturuoat	
	Jauho- ja suurimoruoat	
	Muut	
3 Keitot	Kirkkaat liemet	
	Suurustetut keitot	
	Kansanomaiset keitot	
	Erikoiskeitot	
4 Munaruoat	Munaruoat	
	Munakkaat	
	Muut	
5 Kalaruoat	Keitetyt	
Arvokaloista tavallisiin kaloihin	Savustetut	
	Pariloidut	
	Paistetut	
	Friteeratut	
	Kuorrutetut	
6 Liharuoat	Vasikka	tai valmistustavan mukaan
	Härkä	keitetyt
	Porsas	savustetut
	Lammas	pariloidut
	Riista	paistetut
	Sisäelimet	friteeratut
7 Linturuoat	Siipikarja	kuorrutetut
	Riistalinnut	
8 Kasvisruoat	Lämpimät	
	Kylmät	
9 Jauho- ja suurimoruoat		
10 Juustot	Miedosta väkeviin	
11 Lämpimät jälkiruoat		
12 Kylmät jälkiruoat		
13 Tuoreet marjat ja hedelmät		

A'la carte - ruokalistoiissa alkuruokia ja keittoja pitäisi Walker'in (2011, 130-131) mukaan olla kuudesta kahdeksaan. Eckstein (1983, 184-185) toteaa, että viisi keittoa on tarpeeksi. On tärkeää, että alkuruoka herättelee asiakkaan ruokahalua eikä ole kooltaan liian suuri. Näin alkuruokavalikoimasta pitäisi löytyä jokaiselle jotakin. Salaatteja voidaan tarjoilla joka alku- tai pääruokana. Niidenkin valikoima tulisi pitää monipuolisenä. Pääruokia tulee ruokalistalla olla vähintään kahdeksan. Niiden pitää erota valmistustavoiltaan toisistaan (keitettyä, paistettua, grillattua, savustettua, soseutettua, höyrytettyä tai haudutettua). Pääraaka-aineet tulee valita tasaisesti eri lihalaatuja, pastaa, lintuja, mereneläviä ja kaloja. Jälkiruoat sisältävät hedelmiä, piirakoita, jäätelöitä, jäädykkeitä tai leivonnaisia. (Walker 2011, 130-131).

Walkerin (2011, 130) mukaan ruokalistasuunnittelussa asetetaan ensin tavoite ja aikataulu suunnittelulle. Sen jälkeen ruokalistalle suunnitellaan mahdollisia pääideoita esimerkiksi trendien ja kausien mukaan. Keskitetään pääideat. Ne testataan asiakkailla. Seuraavaksi rakennetaan malliannoksia, joihin keskitetään ideat. Lopuksi testataan ja vakioidaan malliannosten ruokaohjeet. (Walker 2011, 130). Kirjoitetaan ruokalista.

A'la carte - ruokalistan suunnittelussa Ecksteinin (1983, 184-185) mukaan tulee muistaa raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen ja vaihtelevat valmistustavat. Ravintolan tyyppistä riippuu, paljonko esimerkiksi perunalisäkkeitä on tarjolla. Jos ravintola on tyyppiltään kiinalainen, voi tarjolla olla useita erilaisia nuudeleita eikä lainkaan perunaa. Kuviossa 3 esitellään Ecksteinin ruokalistasuunnittelu. Ecksteinin mukaan ensin päätetään pääruoan proteiiniolosat. Mietitään, mitkä raaka-aineet ovat suosittuja ja että ne pystytään valmistamaan eri tavoin. Raaka-aineiden laadussa tai saatavuudessa ei saisi olla heittoja. Suunnittelussa ei saisi myöskään unohtaa raaka-aineen kustannustasoa. Vielä mietitään, muodostuuko tämän raaka-aineen valinnalla omalta osaltaan kiinnostava lista. Kun nämä kaikki kriteerit ovat kunnossa, jokaisen raaka-aineen osalta kirjoitetaan pääruokaluettelo. Tämän jälkeen päätetään, minkä tyyppiä alkuruokia ja montako keittoa ruokalistalle halutaan. Tässä vaiheessa tulee käydä läpi samat kysymykset kuin proteiiniolosien valitsemisessäkin, mutta vielä näiden vaatimusten päälle tulee alkuruokien ominaisuus kokonaislistalla. Alkuruokien tulee täydentää pääruokien proteiiniolosia. Alkuruokiin pitäisi sisällyttää jokin erikoisuus esi-

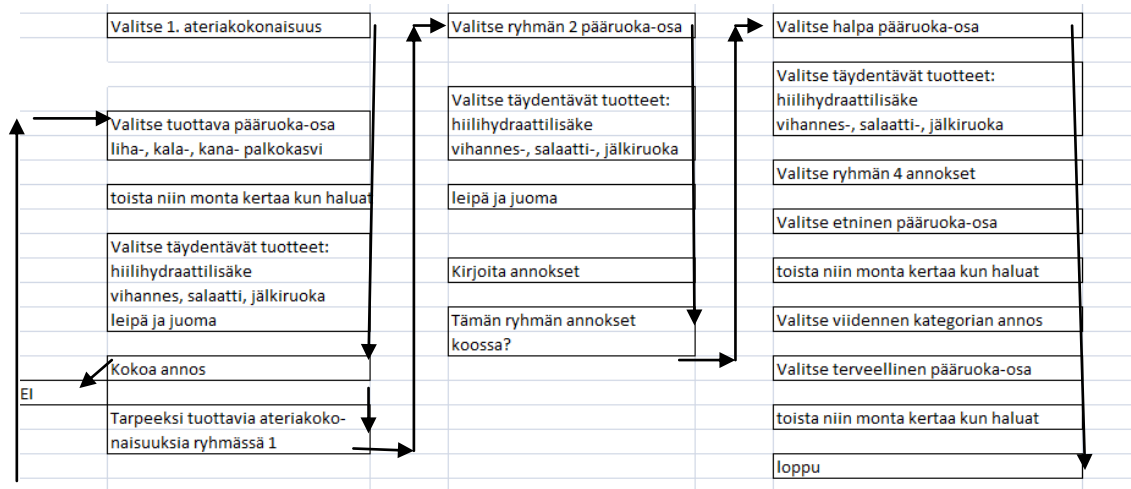
merkiksi raaka-aineen tai valmistustavan osalta. Kolmanneksi päätetään alku- ja pääruokien hiilihydraatti- ja vihanneslisäkkeet. Neljänneksi valitaan salaattit, jolloin päätetään tarjoillaanko vain lisäkesalaattia vai salaattia pääruokana. Viidenneksi valitaan jälkiruoka. Ensiksi päätetään, minkä tyyppisiä jälkiruokia tarjoillaan. Keskittyvätkö jälkiruoat pelkästään eri jäätelöannoksiin kastikkeineen ja koristeineen? Tarjoillaanko esimerkiksi itse tehtyjä leivonnaisia tai hyytelöitä? Kuudenneksi päätetään leipätuotteet, ja viimeiseksi juomavalikoimasta. Edelleen muistetaan pohtia jokaisen näiden osasen kohdalla (hiilihydraatti, vihannes, salaatti, jälkiruoka, leipä ja juomien) raaka-aineiden kiinnostavuus, saatavuus, hinta ja laatu asiat läpi tavoitteena koko ruokalistan vaihtelevuus .



Kuvio 3. Ravintolan à la carte - ruokalistan suunnittelu mukailtuna Ecksteinin mukaan (1983, 188-189)

Pöydän isännän (d'hôte) ruokalistassa on kokoelma useita ruokalajeja, joista isäntä tekee yhdistelmän. Näin asiakas saa haluamansa kokoelman sopimushinnalla. Ruokaa tuottavalle yksikölle tästä on se etu, että ruokalajien määrää voidaan vähentää. Jotkut ravintolat tarjoavat "päivän" tuotteita, kuten "päivän keitto". Tämänkaltaisilla

ruokalistoilla voidaan tarjota asiakkaille sesongin vaihteluita. Turisteja voidaan houkutella tarjoamalla erillisellä ruokalistalla paikallisia erikoisuuksia. (Walker 2011, 132-133). Eckstein kuvaa d’hote - ruokalistan kokoamista kuviossa 4. Hän jakaa d’hote ruokalistan eri ryhmiin hinnan mukaan. Ensimmäisessä ryhmässä on kalliimmat, toisessa on edullisemmat ateriakokonaisuudet ja kolmannessa halvimmat ateriakokonaisuudet. Etninen annoskokonaisuus ja terveellinen annoskokonaisuus ovat omina ryhminään. Nuolet kuvaavat, että suunnittelija voi valita ryhmän sisällä niin monta annosta kuin listalle halutaan.



Kuvio 4. pöytiin tarjoillun d’hote - ruokalistan suunnittelu Ecksteinin mukaan (1983, 184).

3.4 Julkisten ruokapalveluiden ruokalistasuunnittelu

Mikkosen (2009, 43) mukaan sairaalaympäristössä ruokapalveluiden esimiehen tulee varmistaa ravintokeskuksen tarjoamien palveluiden tukevan sairaalan tai hoitolaitoksen toiminta-ajatusta ja potilaan hoitoa mahdollisimman hyvin. Sairaalaympäristöön tulee suunnitella omat ruokalistansa esimerkiksi lapsille, nestemäiseen ja sosemaiseen ruokavalioon, kasvisruokavalioon, dialyysipotilaille ja tarvittaessa syöpäpotilaille. Pitkäaikaispotilaille tulisi suunnitella ruokalista kahdella pääruokavaihtoehdolla. (Mikkonen 2009, 58).

Koulujen ruokalistojen osalta Ecksten (1983, 138) toteaa, että paras asiakastyytyvyys saadaan, jos ruokalistat suunnitellaan lähellä asiakkaita eli jokaisessa koulussa. Koululounas on aina myös ravitsemuksellista kasvatusta. Kouluissa voidaan tutustuttaa oppilaita uusiin ruoka-aineisiin. Tosin Eckstein on suhteellisen negatiivinen mahdollisuudesta opettaa lapsille uusia raaka-aineita. Hänen mielestään osa lapsista ei koske lainkaan tuntemattomiin raaka-aineisiin. (Ecksten 1983, 138-140).

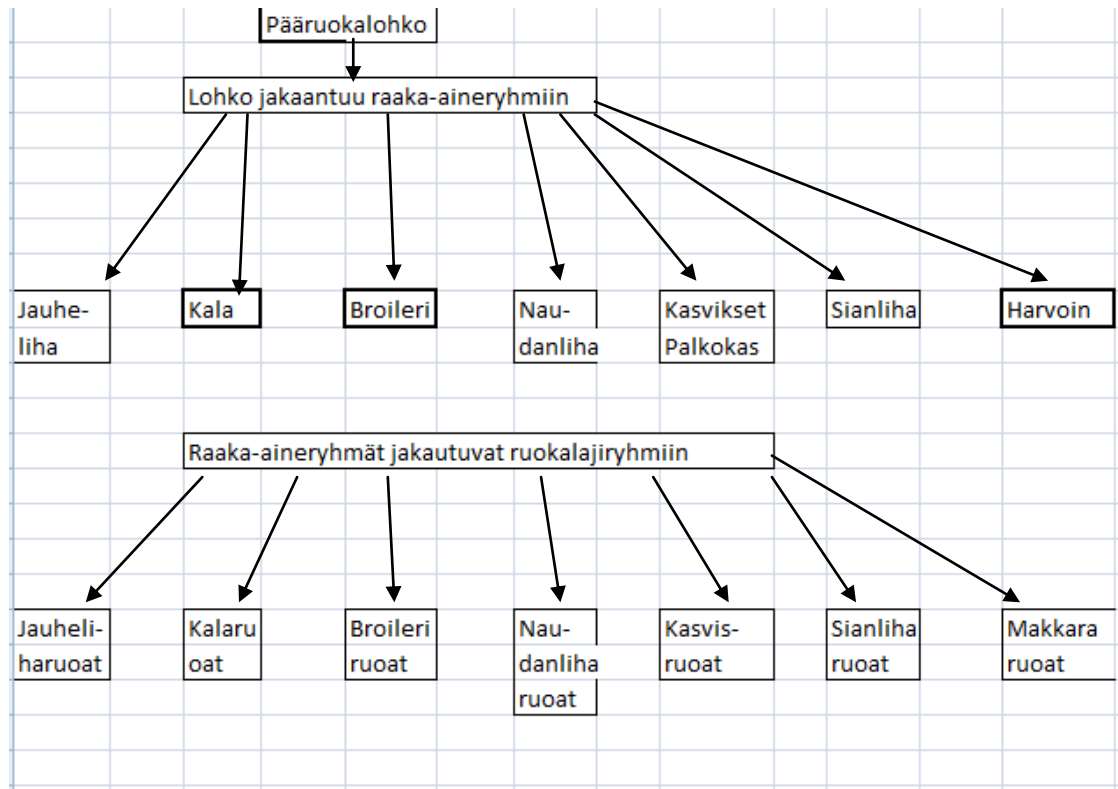
3.5 Ruokalistasuunnittelu oppikirjoissa

Teoreettinen lähdemateriaali ja tehtyjen opinnäytetöiden anti ruokalistansuunnittelusta on varsin niukkaa. Tämän työn lähteet perustuu toisen asteen oppikirjoihin, mikä taas pohjautuu Ecksteinin kirjoihin. Ruokalistasuunnittelussa kustannustekijöiden ohella on huomioitava laadulliset arviointiperusteet: maistuvuus, esteettisyys, ravitsevuus ja asiakkaan myönteinen kokemus. Esimerkiksi keitettäessä lihaa itse saadaan maukas lihaliemi talteen, jolloin asiakas kokee lisäarvoa paremman makuisesta keitosta, kuin jos olisi ostettu valmiiksi kypsytettyä lihaa. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 28).

A'la carte - listat sisältävät ruokalajit ryhmiteltynä alkuruokiin, pääruokiin ja jälkiruokiin. Asiakas tilaa listalta joko annoksen tai ateriakokonaisuuden. Nämä listat uusiutuvat 1-4 kertaa vuodessa. Tilausmenut suunnitellaan asiakkaiden erityistilanteita tai tiettyä tapahtumaa varten (sauna- tai kokouslistat). Ruokalistasuunnittelu voi tapahtua keittiöhenkilökunnan tiimityönä tai keskitetysti, jolloin samoja listoja käytetään monissa tuotantoyksiköissä. Asiakkaiden toiveet ja tarpeet ovat etusijalla suunnittelussa. Palvelutilanne (koululounas vai juhla-ateria) antaa omat haasteensa tarjotulle ruoalle. Lisäksi asiakkaiden palaute pitää aina ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa. Aterioita ovat aamiainen, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala tai illallinen. Aterioiden lukumäärä ja tarjoamisaika vaihtelevat ruokaa tuottavissa yksiköissä. Joissain hotelleissa ei tarjota kuin aamupalaa, toisin kuin esimerkiksi sairaaloissa, varuskunnissa, vankiloissa sekä hoitolaitoksissa tarjotaan kaikki päivän ateriat. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 28).

Ruoka-annos voidaan jakaa lohkoihin: pääruokaan, pääruoan lisänä tai itsenäisesti tarjottuun kastikkeeseen, energialisäkkeeseen, lämpimään kasvislisäkkeeseen, salaattiin, leipäannokseen ja jälkiruokaan. Osa lohkoista jakautuu edelleen raaka-

aineensa mukaan seuraaviin raaka-aineryhmiin: jauheliha, broileri, naudanliha, kala, kasvikset ja palkokasvikset, sianliha ja harvemmin käytettävät (tässä tutkija tarkoittaa harvemmin käytettäviä tuotteita kuten makkara, maksa, riista tai veri). Kastikkeet jakautuvat pääruoka-, lisäke- ja jälkiruokakastikkeisiin. Energialisäkkeet voidaan jakaa peruna, riisi-, pasta- ja muut viljalisäkkeet. Ryhmittelyä kannattaa käyttää estämään saman raaka-aineen jatkuvaa käyttöä. Kukin raaka-aineryhmä jakautuu edelleen ruokalajeiksi. Esimerkkinä voidaan käyttää ruokalajiryhmästä kasvis- ja palkokasviksia, joitten ruokia voisivat olla kastikkeet, keitot, pataruoat, laatikkoruoat, murekeruoat, risotot ja pizzat. Tällaisia ovat myös paistokset, tortillat, hampurilaiset tai kappale-ruoat (ks. kuvio 5). Kastikkeita voisivat olla tofu-paprikakastike ja tomaattinen mustapapukastike. Keitoiksi sopisivat kasvishernekeitto, mustajuurikeitto, pinaattikeitto ja keltainen linssekeitto. Pataruokia voisi mainita italianpata soijapavuista, kun taas laatikkoruokina voisivat olla tofulasagne ja punajuuri-aurajuustolaatikko. Murekeruokia voisivat olla falafel-pyörykät ja juuresmureke. Risotoksi sopisi mungpapukesäkurpitsarisotto ja pizzaksi vaikkapa tomaatti-rucolapizza. (Mauno & Lipre 2008, 26-28).



Kuvio 5. Pääruokalohkon raaka-aineryhmät ja ruokalajiryhmät

(Mauno & Lipre 2008, 24).

Ruokalistasuunnittelu voidaan aloittaa taulukkoon, jossa vaakarivillä ovat viikonpäivät ja allekkain niin monta viikkoa kuin suunnitelmaa tehdään. Taulukkoon merkitään ensimmäisen viikon maanantaille jauheliha, seuraavaksi toisen viikon tiistaille jauheliha, seuraavaksi kolmannen viikon keskiviikolle jauheliha ja näin edetään kaikki viikot. Näin saadaan pääraaka-aine kiertämään tasaisesti. (Mauno & Lipre 2008, 26-28). Seuraavaksi lisätään kala ensimmäisen viikon tiistaihin, toisen viikon keskiviikkoon ja kolmannen viikon torstaihin vastaavalla tavalla. Jos taulukkoon merkitsee väreillä eri raaka-aineryhmät, muodostuu siihen yhtenäiset laskevat vinoviivat. Katso kuviota 6. (Mauno & Lipre 2008, 26-28). Seuraavaksi lisätään broileri ensimmäisen viikon keskiviikkoon, toisen viikon torstaihin ja niin edelleen, kunnes kuudennelle viikolle broileri on merkittävä maanantaille. Naudanliha aloitetaan ensimmäisen viikon torstaista ja se jatkuu toisen viikon perjantaista kolmannen viikon lauantaille, neljännen viikon perjantaille ja siitä edelleen viidennen viikon maanantaille ja kuudennen viikon tiistaille. Ensimmäisen viikon perjantaille suunnitellaan kasvis- ja palkokasveista ruoka, lauantaille sianlihasta ruoka ja sunnuntaille harvoin käytettävien ruoka-aineiden listasta ruoka (makkara, riista, maksa tai veri). Ruokalistasta muodostuu näin suunniteltuna vaihteleva. Samaa raaka-ainetta ei ole käytössä peräkkäisinä päivinä. (Mauno & Lipre 2008, 26-28).

Viikkolista								
Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
1	Jauheliha	Kala	Broileri	Naudanl	Kasvis	Sianliha	Harvoin	
2	Harvoin	Jauheliha	Kala	Broileri	Naudanl	Kasvis	Sianliha	
3	Sianliha	Harvoin	Jauheliha	Kala	Broileri	Naudanl	Kasvis	
4	Kasvis	Sianliha	Harvoin	Jauheliha	Kala	Broileri	Naudanl	
5	Naudanl	Kasvis	Sianliha	Harvoin	Jauheliha	Kala	Broileri	
6	Broileri	Naudanl	Kasvis	Sianliha	Harvoin	Jauheliha	Kala	

Naudanl = naudanliha

Kasvis = kasvis tai palkokasvi → = yhtenäinen suunnitteluviiva

Kuvio 6. Esimerkki päivittäisestä yhden ruoka-annoksen suunnittelupohjasta

Ensimmäisen viikon sunnuntaina voisi olla esimerkiksi riista ja toisen viikon maanantaina makkara. Ruokalajiryhmät ruokalistalla olivat kastikkeet, keitot ja pata-ruoat, laatikkoruoat, murekeruoat, risotot ja riisin tai pastan kanssa tarjottavat ruokalajit, pizzat, piiraat ja tortillat sekä kappaleruoat. Edellä kuvatun mukaisesti taulukkoon jauheliharuokien kanssa samaan sarakkeeseen merkitään järjestyksessä ensimmäiselle viikolle maanantaille kastike, toisen viikon tiistaille keitto, kolmannen viikon keskiviikolle laatikko vastaavan laskevan vinoviivan mukaisesti. Kun kaikki raaka-aineryhmät on käyty läpi, sijoitetaan ruokalajit sarakkeen mukaan. Esimerkiksi ensimmäisen viikon maanantain kohtaan jauheliha ja kastike voisi sopia jauhelihabolognese -kastike. Mauno ja Lipre (2008, 32) kehottavat käyttämään luovuutta, kun sijoittaa ruokalajeja sarakkeisiin. Ruokalistaan suunnitellaan energialisäkkeet, lämmin kasvislisäke, salaattit, leipä ja mahdollisesti juotava. (Mauno & Lipre 2008, 25-36).

3.6 Aiemmat opinnäytetyöt

Aikaisemmin tehtyjä ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ruokalistasuunnitteluhakusanalla löytyi 184 kappaletta Theseus-tietokannasta, jossa on ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt. Näistä suurin osa (96) käsittelee tiettyyn ravintolaan tai ruokapalveluun suunniteltua ruokalistaa, jotain tapahtumaa tai asiakasryhmää varten tai tietystä raaka-aineryhmästä suunniteltua ruokalistaa. Taulukossa 8 on kuvattu aikaisempia tutkimuksia. Taulukkoon on valittu kuvauksia erilaisten ruokaa tuottavien yksiköiden ruokalistasuunnittelusta. Valitettavan monesta opinnäytetyöstä puuttuu ravintosisältölaskenta tai jos -laskenta on tehty, niin sitten hintoja tai ruokalistaa ei ole. Talvitien (2014) opinnäytetyöstä selviää ruoantuotanto-ohjelmistojen käyttö Suomessa. Kopposen (2006) opinnäytetyö käsittelee kouluruokailun ruokalistasuunnittelua. Laakson (2010) opinnäytetyö puolestaan a´la carte -ravintoloiden ruokalistasuunnittelusta. Näiden opinnäytteiden perusteella kukaan ei suunnittele ruokalistojaan tämän opinnäytetyön tutkimuksen mukaan: ensin ruokien ravintoainesisällöt ja sitten vasta ruokalista.

Taulukko 8. Aiemmat opinnäytetyöt ruokalistasuunnittelusta

Aikaisemmat tutkimukset Sukunimi, Vuosi, Ammattikorkeakoulu, Taso	Kohderyhmä ja aineisto	Tulokset
Iltanen, 2015, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu, AMK	3-viikon kiertävän ruokalistan muuttaminen ravitsemuksellisesti paremmaksi isoon ruokapalveluun	Reseptiikan kehitystyö erityisesti kovan rasvan osalta vastaamaan VRN 2010 ravitsemushoitosuositusta. Korostetaan yhteistyötä hoito- ja keittiöhenkilökunnan välillä.
Kopponen, 2006, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, AMK	10 kunnan ruokapalveluiden ruokalistat analysoitiin SPPS-ohjelmalla ja jokaisen ruokapalvelun henkilökuntaa haastateltiin ruokalistasuunnittelusta.	Tutkittiin Jyväskylän alueen ala-koulujen ruokalistoja, listojen suunnittelua, ruokalajityyppejä sekä ruokalajien pääraaka-ainetta.
Laakso, 2010, Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu, AMK	Puolistrukturoitu haastattelu kahdelle keittiöstä vastaavalle, tehtiin prosessikaavio ja verrattiin kirjallisuuteen.	Perehdyttiin hyvin konkreettisesti fine dining-ravintolan ruokalistansuunnittelutyöhön.
Lusa & Rinta-Kauhajärvi, 2009, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu, AMK	6-viikon ruokalistan ravintoainesisältötietojen selvittäminen ja annosten kuvaaminen malliaterioiksi kouluruokailussa.	Toteutuneita ravintoarvoja verrattiin suosituksiin ja analysoitiin. Aterioissa oli liikaa rasvaa, proteiineja ja suolaa. Ravitsemuskasvatuksellisesti malliaterioiden kuvaaminen oli hyvä.
Nevala, 2011, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, ylempi AMK	Sapere-pedagogiikkaan sopivaa ruokalistaa muunnettiin päiväkotien käyttöön normiruokalistasta. Tutkimuksessa tehtiin kysely 14 ruoantuotantoyksikköön. Kasvatushenkilöstön palautteita kerättiin, sekä asiakkaiden käsityksiä Sapere-menetelmästä havainnoitiin.	Haluttiin lisätä yhteistyötä ruokapalveluiden ja lasten kasvatushenkilöstön välillä.
Talvitie, 2014, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, ylempi AMK	Ruokapalveluiden tuotannonohjausjärjestelmästä vastaavat 128 kappaletta ympäri Suomen	Pyrittiin saamaan kokonaiskuva Suomen ammattikeittiöiden tuotannonohjausjärjestelmistä.
Virtanen, 2013, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu, AMK	Tehostetun palveluasumisen yksikön ruokalistan suunnittelu	Laadittiin 6 viikon kiertävä ruokalista sekä ravintoainesisällöt, mutta ruokaohjeita eikä hintoja kerrota.

4 Tutkimuksen toteutus ja tulokset

Ruokalistasuunnittelusta tehdään laadullinen tutkimus, koska ruokalistasuunnittelua koskeva teoria on hyvin vähäistä. Tarvitaan perustietoa suunnittelun perusteista. (Eskola & Suoranta 2000, 19; Alasuutari 2011, 231.) Tutkimuksessa haastateltiin ruokalistasuunnittelijoita. Haastateltavat jaettiin ruokalistasuunnitteluun käytössä olevien työvoimaresurssin mukaan, että ensiksi ovat ne ruokaa valmistavat yksiköt, joissa ruokalista suunnitellaan oman työn ohessa ja toiseksi ne isommat yksiköt, joissa ruokalistasuunnittelua tekee suunnitteluun resurssoitu henkilö /-t. Myös Ahdin (2015, 60) opinnäyte tukee tätä. Tutkimuksessa ei tehdä eroa sen mukaan, kuka ruokaa tuottavan yksikön omistaa (liikelaitos, yritys, kunta, valtio, kuntayhtymä tai yhdistys). Ahmed ja muut (2015) tekemän tutkimuksen mukaan Englannissa tehdyssä sairaalaruokaa koskevassa tutkimuksessa selvisi, että ruokalistoissa ei ollut suuria eroja sen mukaan kuka yksikön omisti: yksityinen yritys vai yhteiskunta. Ruoka oli tarkoitettu potilaille, vierailijoille sekä henkilökunnalle. (Ahmed ja muiden 2015, 50).

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin niiden ruokapalveluiden ruokalistasuunnitteluun, joissa tarjotaan ruokaa ympärivuorokautisesti. Oletuksena on, että ympärivuorokautisuus lisää suunnittelun vaativuutta. Ruokalistasuunnittelu muotoutuivat erilaisista asiakas-segmenteistä, tarpeista ja eri kokoisista annoksista. Eskola ja Suoranta (2000, 16) muistuttavat objektiivisuuden näkökulmasta, joka kirjoittajien mukaan taataan oman subjektiivisuuksien tunnistamisesta. Tutkijan pitäisi yrittää tunnistaa omat arvotuksensa ja esioletuksensa ja kertoa ne julki tutkimusraportissaan (Eskola & Suoranta 2000,17; Virtanen 2006, 198.) Ruusuvoori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 16) kiteyttävät asian niin, että tutkijan siirtäessä omat ennako-oletuksensa syrjään ja kuunnellessaan aineistoaan hänelle avautuu mahdollisuus uuteen: haastateltavien puheesta löytyvät uudet jäsennykset.

Tuomen (2007,96) mukaan laadullisen tutkimuksen määritelmiä on vähintään 34. Suurien linjojen mukaan voidaan laadulliseksi tutkimukseksi nimittää kaikkea, mikä ei ole empiiristä tutkimusta. Haastattelu on ennen kaikkea kielellistä vuorovaikutusta (Tuomi 2007, 138). Haastattelu valittiin tutkimusmenetelmäksi, koska vastaaja on haastattelussa subjekti. Haastateltava luo merkityksiä mutta on myös aktiivinen osapuoli. Haastateltava voi kertoa ruokalistasuunnittelun eri tavoista: aihetta voidaan

laajentaa sekä syventää haastattelun kuluessa. Haastattelu on menetelmänä hyvä kun on vähän tutkittua tietoa. Ruokalistasuunnittelua voidaan tehdä monella tavalla. Haastattelu ruokalistasuunnittelusta kytkeytyy myös muihin ruoanvalmistuksen prosesseihin. Haastattelun yhtenä heikkona puolena tutkimusmenetelmänä Hirsjärvi ja Hurme (2004, 35) pitävät sitä, että haastateltavat mahdollisesti kaunistelevat vastauksiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 35).

4.1 Haastatteluiden tekeminen

Tutkimus tehtiin teemahaastatteluna. Näitä olivat yleistietoa ruokalistoista, vakioidut ruokaohjeet, ruokalistan ravintoainesisältö sekä ruokalistan konkreettinen suunnitteluprosessi. Haastatteluja tehtiin kahdeksaan ympärivuorokautisesta ruokaa valmistavaan yksikköön Itä-Suomessa. Sille on ominaista, että on tietyt teemat, jotka käydään kaikissa haastatteluissa läpi, mutta teemojen läpikäymisjärjestys voi vaihdella eri haastatteluissa. Haastattelijan kysymykset eivät ole tarkkoja kysymyksiä vaan haastattelun aikana voidaan kysyä syventäviä lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48). Haastattelut tehdään puhelinhaastatteluna, jota varten haastateltavia lähestytään informatiivisella kirjeellä ja puhelinsoitolla ennen varsinaista haastattelua. Se seikka, että puhelinhaastattelussa haastattelija ja haastateltava eivät näe toisiaan, muuttaa haastattelun kontekstia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 64). Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 65) mukaan puhelinhaastattelun kysymyksien muotoiluun pitää kiinnittää huomiota. Kysymyksien pitää olla lyhyempiä, kuin jos haastattelu tehtäisiin kasvokkain.

Tutkimuksen näytteiden määrä on pieni. Tutkimuksessa on harkinnanvaraisella otannalla tarkoitus selvittää, kuinka ruokalistasuunnittelua tehdään käytännössä (Eskola & Suoranta 2000, 18). Tutkimuksen tavoitteena on muodostaa aineistosta uutta teoriaa (Eskola & Suoranta 2000, 62). Eskola ja Suoranta (2000, 62) eivät anna haastatteluille tarkkaa määrää vaan aineisto riittää silloin, kun se on kylläntynyt eli uusia seikkoja haastatteluissa ei enää tule esille. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 182) huomauttavat, että tutkija ei siis aloittaessaan tutkimusta tiedä, montako haastattelua tarvitsee tehdä. Aineisto muodostuu massasta, josta selviää seikkoja josta saadaan muodostettua teoriaa. Jos haastateltavia on laadullisessa tutkimuksessa kymmeniä niin se on Tuomen mukaan arveluttavaa tulosten oikeellisuuden kannalta

(Tuomi 2007, 142). Eskola ja Suorannan mukaan laadullisessa tutkimuksessa hypoteesittomuus tarkoittaa, ettei tutkijalle ole valmiita käsityksiä tutkimuksen tuloksista vaan tutkija voi oppia uutta tutkimuksen kestäessä. (Eskola & Suoranta 2000, 19-20). Alasuutari (2011, 268) painottaa, että hypoteeseja ei muodosteta ennen tutkimusta vaan tutkimuksen aikana, kun tutkija tutustuu aineistoonsa ja löytää tutkimuskysymyksiä. Myös Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 13) huomauttavat, että harvoin teoria ja tutkittu massa kohtaavat. Analyyttisiä kysymyksiä muokataan aineistoa läpikäymällä.

Tutkimuksessa on tarkoituksena teemahaastatteluna käydä läpi tutkimuskysymykset. Niiden järjestystä ei ole määritelty. Teemat ovat kaikille samoja, mutta esimerkiksi tarkentavat kysymykset eivät ole samoja kaikille haastateltaville niiden muoto määräytyy vuorovaikutuksessa vastaajan kanssa. Teemat on kerrottu liitteessä 1. Tutkimuksessa käytetään teemahaastattelua, koska halutaan varmistua siitä, että kaikilta haastateltavilta kysytään mielipiteitä samoista asioista. Toisaalta ruokalistasuunnittelun teoreettinen tieto on niin vähäistä, että strukturoidut haastatteluiden tutkimuksellinen anti uhkaa jäädä liian ohueksi. Strukturoitu haastattelu ohjaisi tutkimusta liikaa eikä antaisi erilaisille tavoille suunnitella ruokalistoja tarpeeksi "vapautta". (Eskola & Suoranta 2000, 86-89).

Eskola ja Suoranta (2000, 148) korostavat kvalitatiivisen tutkimuksen olevan kaksivaiheista tulkintaa. Esimerkiksi haastattelussa tutkittavat tulkitsevat ensin oman kokemusmaailmansa mukaan tutkittavaa ilmiötä ja sen jälkeen tutkija tulkitsee yksittäistapauksista teoriaa. Eskolan ja Suorannan mukaan tutkijan täytyy toimia reflektiivisesti ja ajatella teoreettisesti kohoten luonnollisesta asenteen yläpuolelle (luonnollinen asenne tarkoittaa luonnontieteissä tutkimuksen kohteena olevia säännönmukaisuuksia: kappaleet putoavat). Tutkijan ennakoasenne oli ruokalistansuunnittelun vaatavuus ympärivuorokautisessa hoidossa. Tutkimus tehdään ympärivuorokautisesta hoidosta, koska ruokalistansuunnittelu ei käytännössä näissä yksiköissä onnistu ilman ravintolaskentaohjelmia.

Haastateltavia yksiköitä lähestyttiin puhelimitse oikeiden henkilöiden löytymiseksi organisaatioista ja sovittiin haastattelu. Haastateltaville lähetettiin sähköpostissa liitteenä 2 oleva informointi. Siitä selvisi, mitä tutkitaan, opinnäytetyön tekijän yhteyshenkilöt ja taustaorganisaatio, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, tutki-

musmenetelmä ja sen kesto. Tutkimuksen tulokset julkaistaan tavalla, jossa yksittäisiä haastateltavia ei voi tunnistaa. (Kuula 2006, 130). Haastattelun nauhoittamisesta oli etukäteen sovittu haastateltavien kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija voi kehittää tutkimusongelmaa, joten sitä ei kannata vastaajille seikkaperäisesti selvittää, mutta silti tutkijan on informoitava haastateltavia. (Kuula 2006, 106).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa litterointi eli puhtaaksikirjoitus edistää ymmärrystä, kuinka haastateltava järjestää puheensa (Metsämuuronen 2006, 88). Nauhoitetut haastattelut purettiin litteroiduksi massaksi. Eskola ja Suoranta kehottavat tutkijaa lukemaan litteroidun aineiston niin moneen kertaan, että tutkija tuntee materiaalin hyvin. (Eskola & Suoranta 2000, 149-151). Tämän jälkeen aineisto voidaan koodata teemahaastattelun rungon mukaan (Eskola & Suoranta 2000, 152). Tutkijan tulee varautua subjektiivisuussytöksiin perustelemalla toimintansa aineistokatkelmin tutkimusraporttiin: sikäli vahvaa tulkintaa tutkija jo tässä vaiheessa harjoittaa (Eskola & Suoranta 2000, 152; Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 20). Aineistoa (Eskola & Suoranta 2000, 157) tulee koodata "riittävästi" täydellisyyteen tutkija ei voi yltyä (Eskola & Suoranta, 2000, 157; Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 29). Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 14) ohjaavat litteroimaan vain ne kohdat, jos aineisto on laaja, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin.

Alasuutari (2011, 224-225) kehottaa etsimään aineistosta normeja, sillä ne viestivät ristiriidoista. Tutkija voi ensinnäkin miettiä, miksi kyseinen asia on moraalinen kysymys. Toiseksi tutkija voi analysoida, mistä haastateltava arvottaa tämän normatiivinen periaateiden mukaisena. Kolmanneksi tutkija voi hahmotella kuuluuko haastateltavan vastaus tietoon, että voi toimia toisellakin tavalla. Tutkija voi myös pohtia tunnistaako haastateltava itsessään houkutus toimia eri tavalla tai haluaako haastateltava korostaa omaa käyttäytymistään moraalisten periaatteiden mukaisena.

Lopuksi tutkija voi laadullisen aineiston analyysissä suhteuttaa löydettyä tietoa yleisempään teoriaan (Alasuutari 2011, 250). Myös Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 19) esittävät, että aineistoanalyysiksi ei riitä, että tutkija kertoo aineiston välityksellä, mitä on saanut tulokseksi. Aineiston jakaminen luokiksi ei vielä riitä, vaan aineistosta on löydettävä jotain uutta. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 19).

Karisto ja Seppälä (2004, 44) muistuttavat kvalitatiivisesta tutkimuksesta, että saatuja tuloksia ei saa yleistää käsittämään esimerkiksi koko Suomea.

Haastattelut oli jaettu neljän teeman ympärille. Näitä olivat yleistieto ruokalistoista, vakioidut ruokaohjeet, ruokalistan ravintoainesisältö sekä ruokalistan konkreettinen suunnitteluprosessi. Haastatteluja tehtiin kahdeksaan ympärivuorokautisesta ruokaa valmistavaan yksikköön Itä-Suomessa. Ainoastaan yksi haasteltavista yksiköistä oli Etelä-Karjalasta. Yhtä pienen yksikön ruokalistasuunnittelijaa koehaastateltiin olivatko teemat onnistuneet, kauanko haastattelussa kesti ja toimivatko nauhurit ja puhelinten suunnitelmien mukaan. Tämän koehaastattelun tulokset eivät ole mukana näissä vastauksissa. Haastattelua varten otettiin yhteyttä kunkin ruokapalvelun johtajaan haastattelun sopimista ja oikean ruokalistasuunnittelua tekevän henkilön nimen selvittämiseksi. Kaikki yksiköt, joihin otettiin yhteyttä, suostuivat mielellään haastatteluun ja lähes kaikki olivat kiinnostuneita kuulemaan tuloksista jalka työ valmistuu. Varsinaiset haastattelut tehtiin puhelimitse 11.2- 1.3.2016. Haastattelut kestivät noin tunnin. Haastattelut tehtiin rauhallisessa paikassa. Tarkoituksena oli tehdä yksi haastattelu päivässä, mutta muuttuneista aikataulusyistä jouduttiin yhtenä päivänä tekemään kaksi haastattelua. Yhteydenotossa haastattelun sopimisesta pyydettiin, että haastateltavat ehdottaisivat heille sopivaa mahdollisimman rauhallista hetkeä haastattelun ajankohdaksi. Tämä menikin hienosti sillä nauhoilla on kuultavissa vain pari kertaa haastattelun keskeytyminen. Tehty haastattelu litteroitiin samana päivänä Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärisen ohjeistuksen mukaan vain tutkimuskysymyksen osalta. Litteroitua tekstiä on 44 sivua.

4.2 Yleistietoa ruokalistasuunnittelusta

Haastateltujen yksiköiden taustatiedot on koottu taulukkoon kahdeksan. Yksiköistä viisi oli pieniä, missä ruokalistoja suunniteltiin oman työn ohella, ja kolme yksiköistä oli suuria. Näillä suurilla yksiköillä kolmella oli oma henkilö / henkilöitä suunnittelemassa ruokalistoja. Yhdessä yksikössä ruokalistasuunnittelua varten oli perustettu työryhmä. Kolmannessa haastatelluista yksiköistä oli kaksi vastaajaa. "Yleistiedot ruokalistoista" oli orientoiva tema niin haastateltavalle kuin haastattelijalle. Haastatelluissa paikoissa ruokalistoja suunnitteli ruokapalvelusuunnittelija, tuotantopäällikkö, ravitsemistyönjohtaja, ruokapalveluesimies, tuotannosuunnittelija tai ruokapal-

velupäällikkö ja työryhmä. Kahdeksassa haastatellussa yksikössä on kahdeksalla eri nimikkeellä olevaa ruokalistasuunnittelijaa. Kaikki haastateltavat olivat suorittaneet ravitsemuspassin. Lisäksi vakituinen tuotantohenkilökunta oli pääsääntöisesti suorittanut passin.

Taulukko 9. Haastateltujen yksiköiden taustatietoja

Haastateltu yksikkö	Ammattinimike	Ruokailija määrä lounaala koulujen toiminta-aikana	Ruokalistasuunnitteliija oman työn ohella / ruokalistasuunnittelu päätyö
1. Kunnan oma ruokapalveluorganisaatio	Ruokapalvelusuunnitteliija	16 000	Ruokalistasuunnitteliija
2. Kunnan oma ruokapalveluorganisaatio	Ruokalistatyöryhmä / Ruokapalveluesimies	5 900	Oman työn ohella
3. Sairaala	Ravitsemispäällikkö / Ravitsemistyönjohtaja	800	Oman työn ohella
4. Kunnan oma ruokapalveluorganisaatio	Tuotannosuunnittelija	9 500	Ruokalistasuunnitteliija
5. Kunnan oma ruokapalveluorganisaatio	Ruokapalvelupäällikkö	1 050	Oman työn ohella
6. Kunnan oma ruokapalveluorganisaatio	Tuotannosuunnittelija	3 500	Oman työn ohella
7. Yrityksenä toimiva ruokapalveluorganisaatio	Tuotantopäällikkö	14 000	Ruokalistasuunnitteliija
8. Kunnan oma ruokapalveluorganisaatio	Ruokapalvelupäällikkö	750	Oman työn ohella

4.2.1 Ruokalistakierto ja asiakkaat

Haastatelluissa yksiköissä ruokalistakierto vaihteli 5:stä - 12 viikkoon. Pääruokavaihtoehtoja näissä yksiköissä oli pääsääntöisesti vain yksi. Joillakin asiakassegmentillä oli enemmän vaihtoehtoja tarjolla: kouluilla vapaassa otossa kasvisruoka (kolmessa kohteessa). Tämä koski vanhempia oppilaita ei alakouluikäisiä. Myös henkilökuntaruokailussa oli enemmän ruokavaihtoehtoja, 2 - 5 vaihtoehtoa neljässä kohteessa. Ruokalistoja haastatelluissa kohteissa tehtiin koulu-, hoiva-, ateriapalvelu- ja päiväkotiasiakassegmenteille. Taulukkoon kaksitoista on merkitty kotiateriat niiden yksiköiden kohdalle jotka tekevät kotiaterian asiakkaille omat ruokalistat. Hoiva tässä tutkimuksessa tarkoittaa kaikkia mahdollisia ympärivuorokautista hoivaa tarjoavia yksiköitä: sairaaloita, terveyskeskusten vuodeosastoja, mutta suojatakseen yksiköiden identiteettiä niitä ei tämän enempää yksilöidä. Lisäksi seitsemässä kohteessa tehtiin kotiateriapalveluja. Samaa ruokalistaa käytettiin jopa 39 eri keittiössä.

Taulukko 10. Ruokalistakierto, pääruokavaihtoehdot ja asiakassegmentit haastatelluissa yksiköissä

	Ruokalistakierto	Pääruokavaihtoehdot	Asiakassegmentit
Yksikkö 1	8-viikkoa	1	Päivähoito, koulu, hoiva ja henkilöstöruokailu
Yksikkö 2	10-viikkoa	1 + osalla koululaisista kasvisruoka	Päivähoito, koulu ja hoiva
Yksikkö 3	5-viikkoa	1, henkilöstölle 2+ sa- laatti	Hoiva ja henkilökunta
Yksikkö 4	8-viikkoa	1-3: osalla koululaisista kasvisruoka ja henkilökunnalla ke- vytruoka	Päivähoito, koulu, hoiva ja henkilökunta

Yksikkö 5	6-viikkoa	1	Päivähoito, hoiva ja henkilöstöruokailu
Yksikkö 6	12-viikkoa	1	Päivähoito, koulu ja hoiva
Yksikkö 7	12-viikkoa	1 + kasvisruoka kouluil- la, hoiva 1, kotiateria 2 ja henkilöstöruokailu 5	Päivähoito, koulu, hoiva, kotiateria ja henkilöstöruokailu
Yksikkö 8	6-viikkoa	1 + kasvisruoka koululla ja henkilöstöruokai- lussa, hoivalle pastaruokien tilalta perunaa	Päivähoito, koulu, henkilöstöruokailu, hoiva ja kotiateria

4.2.2 Kiertävä- ja kausiruokalista

Haastateltavista paikoista kuudessa käytettiin kiertävää ruokalistaa ja kahdessa kausiruokalistaa. Kaikki haastateltavat huomioivat juhlapäivät ja mahdolliset teemaviikot tai tapahtumat. Esimerkiksi jouluna voi helposti kolmen viikon ruokalista muuttua ja pääsiäisenä kahden viikon ruokalista. Ruokalistakierron pituus vaikuttaa siihen, miten paljon muutoksia runkoruokalistalle tuli. 12 viikon kierto on niin pitkä, että siihen osuu aina jokin juhlapäivä. Taulukko 10 kuvaa kiertävien- ja kausiruokalistojen suhdetta, sekä kommentteja paljonko ruokalistat vaihtuvat listalta toiselle. Kolmessa paikassa runkoruokalista muuttui vain hiukan vuosien välillä. Eräs paikka kommentoi, että uusia ruokia ruokalistalle muuttui 4-5 ruokaa / 5 viikon ruokalista. Uudet ruoat otettiin teemaviikkojen ohjeista, kun ruokalistalla on pidettävä ne *tietyt*

ruoat. Ruokalistalla on suuri määrä ruokia, jotka siirtyvät listalta toiselle: *koska syntyy mahoton huuto*, jos niitä ei listalta löydy. Ruokia olivat mm. jauhelihakastike, puurot, lasagne, hernekeitto, paistettu lohi, makaronilaatikko ja lihapyörökät. Yhdessä haastatelluista paikoista ruokalista uusiutuu aina 10 viikon ruokalistakierron jälkeen, tosin sielläkin nämä *pakolliset ruoat* pidettiin listalla. Osa haastateltavista kuvasi ruokalista muutoksia niin, että toisella listalla on tonnikalapastavuoka ja toisella listalla broileripastavuoka. Myös pääruoan lisäkkeet muuttivat ruokalista, esimerkiksi ohrapuuro mansikkakiisselillä tai mehukeitolla olivat eri asia. Haastateltava kertoi haluavansa helpottaa käytännön työtä pitämällä pakolliset ruoat aina samoilla paikoilla. Yksi haastatelluista yksiköistä teki päätökset teemoista runkoruokalistaan hyvissä ajoin seuraavaksi puoleksi vuodeksi.

Taulukko 11. Haastateltujen yksiköiden ruokalistamuodot ja paljonko ne muuttuvat

	Kiertävä / Kausiruokalista	Paljonko ruoat muuttuvat listalta toiselle
Yksikkö 1	Kiertävä	Pakolliset ruoat pysyvät listalta toiselle
Yksikkö 2	Kausi	Pakolliset ruoat pysyvät listalta toiselle
Yksikkö 3	Kiertävä	4-5 uutta ruokaa / 5-viikon lista
Yksikkö 4	Kiertävä	Hernekeitto siirtyy listalta toiselle
Yksikkö 5	Kiertävä	Ruokalista muuttuu 30 % listasta toiseen
Yksikkö 6	Kiertävä	Ruokalista muuttuu vain juhlapyhien myötä
Yksikkö 7	Kiertävä	Teemat ja juhlapyhät suunnitellaan puolta vuotta etukäteen
Yksikkö 8	Kausi	Hernekeitto, kaalilaatikko ja lihapullat ovat aina listalla

4.2.3 Luomu-, lähi- ja kausiruoan käyttö haastatelluissa yksiköissä

Neljä haastateltavista kertoi, ettei luomuraaka-aineilla ollut minkäänlaista osuutta hankinnoissa. Kolmessa haastatelluista paikoista oli aloitettu portaat luomulle-ohjelma, jonka ensimmäisellä portaalla olivat käytössä luomuhunaja, luomupiimä ja luomuhiutaleet. Muita käytössä olevia luomuraaka-aineita olivat kuivaraaka-aineita ja vihanneksia paikasta riippuen. Yksi haastatelluista paikoista sijaitsee keskellä parasta suomalaista luomu-viljelmäkeskittymää. Tämä yksikkö käytti muihin haastateltuihin paikkoihin verrattuna huomattavasti enemmän luomu-tuotteita. Heidän ongelmanaan oli, että vaikka yksikkö yritti kertoa alkutuotantoon, missä muodossa se haluaa raaka-aineita (esimerkiksi liha pilkottuna) käyttöön, silti heille tuli liha "kokonaisena könttinä". Nämä kokonaiset lihat olivat enemminkin kokeiluja mutta silti tällä yksiköllä oli ruokalistallakin yksi ruoka kokonaan luomuraaka-aineista. Ruokalistan suunnittelussa asiakkaiden osuutta kuvaa se, että eräs haastateltava totesi: *Muutamme koko tuotannon luomuun, jos asiakkaat haluavat ja ovat valmiita siihen panostamaan. Luomu maksa kuitenkin 30 % enemmän.* Taulukossa 11 kuvataan luomuruoan käyttöä haastatelluissa yksiköissä.

Kahdessa haastatelluista yksiköistä käytettiin paikallista perunaa ja lopuissa yksiköistä käytettiin lähiruokaa vähintään 20 % tai mahdollisimman paljon. Yleisimpiä raakaaineryhmiä olivat peruna ja muut juurekset, leipä ja muut leivonnaiset sekä paikallinen kala ja marjat. Yhdessä paikassa ostettiin ja pakastettiin itse suurin osa yksikön käyttämistä marjoista suoraan kerääjiltä. Taulukossa 11 esitellään lähiruoan käyttöä haastatelluissa paikoissa. Luomu-ruoan käyttöön varmasti vaikutti myös se millä paikkakunnalla haastateltava kohde sijaitti ja paljonko paikkakunnalla viljeltiin ruokapalveluiden tarvitsemia raaka-aineita.

Kausiruokaa käytti seitsemän haastatelluista paikasta jonkin verran. Kausiruokalistaa käyttävät perustelivat sen käyttöä muutoshalukkuudella. Yksi haastatelluista totesi: *pyrkimyksenä on, mutta ei ole oikein onnistuttu.* Kuusi haastatelluista mainitsi vaihdellen syksyn juurekset, vihannekset, kesän uudet perunat ja tuoreet marjat. Yksi

haastatelluista paikoista oli tehnyt itselleen satokausikalenterin vuosien aikana. Haastattelun aikaan helmikuussa kalenteriin oli merkitty porkkana, lehtikaali, punajuuret, ruusukaalit ja sellerit. Tähän kalenteriin haastateltava oli kerännyt tiedot myös kalojen ja riistan vuosikellot. Ne näkyivät hänen ruokalistassaan. Tämä haastateltava totesi myös kausiajattelun joutavan romukoppaan: *Kaikkia raaka-aineita saa ympäri vuoden ja meillä on käytössä hedelmä- ja vihannestuotteissa 4 kuukauden kiinteät hinnat. Tämä tekee sen, että ruokapalvelulle ei ole edullisempaa tai kalliimpaa käyttää kausituotteita.* Osa haastatelluista taas kertoi, että heillä syödään esimerkiksi kesäkurpitsaa silloin, kun sitä samassa kaupungissa kasvaa tuoreena ja talvella tuontituotteena vähän tai ei ollenkaan. Kahdessa haastateltavassa paikassa oli tehty linjaus, että käytetään oman paikkakunnan tuotteita aina kun saadaan. Kuusi paikoista käytti kotimaista lihaa.

Taulukko 12. Luomu-, lähi- ja kausiruoan käyttö haastatelluissa yksiköissä

	Luomuruoan käyttö	Lähiruoan käyttö	Kausiruoan käyttö
Yksikkö 1	Luomuportaiden alimmalla portaalla	Niin paljon kuin mahdollista	Käytetään ja muistetaan juhlat
Yksikkö 2	Ei ole minkäänlais-ta roolia	Juurekset: peruna, porkkana, kaali ja marjat	Pyritään käyttämään
Yksikkö 3	Ei käytetä	Käytetään 20 % juurekset, marjat, leipomotuotteet, kalaa	Kyllä niin paljon kuin saadaan
Yksikkö 4	Portaalla yksi ollaan jossain yksiköissä vähän enemmän	Vihanneksia ja juureksia, osa leipä ja kala tuotteista	Aina kun mahdollista
Yksikkö 5	Yksi ateriakokonaisuus kokonaan luomua	Suosimme lähiruokaa	Tilanteen mukaan
Yksikkö 6	Ensimmäisellä por-	Peruna	Aika vähäistä

	taalla ollaan		
Yksikkö 7	Ei ole.	Peruna	Oma satokausikalenteri
Yksikkö 8	Ei ole	Perunat, leipä, osakaloista ja marjat	Kyllä, meillä on kausiruokalista juuri vaihtelun takia

4.2.4 A'la carte lista sekä alueellinen ruokaperinne

A'la carte -lista oli käytössä kahdessa paikassa tosin listaa nimitettiin toiveruokalistaksi. Yksi paikka oli tekemässä listaa. Neljässä paikassa oltiin valmiina tekemään asiakkaan sairauden tai vastaavan tilanteen vuoksi tarvittavia muutoksia. Asiakasryhmistä mainittiin lapsi-, syöpä- ja saattohoitopotilaat. Mietin, tietääkö asiakkaita palveleva henkilökunta asian. Yhdessä haastatelluista paikoista oli käytössä ravitsemuskäsikirjat, joissa asia on mainittu.

Yksi haastateltavista vastasi, ettei alueellinen ruokaperinne näy ruokalistoilla mitenkään. Loput haasteltavat totesivat tarjoavansa alueellisen ruokaperinteen sijaan perinteistä suomalaista ruokaa: Uusia mahottomia kotkotuksia ei ole voitu ruokali stoolle ottaa. Toisaalta alueellisen ruokaperinteen ruokalistoilla todettiin jäävän vähäisemmäksi kuin juhlaperinne. Eräs haastateltava totesi, että

haluan, että koululaisillakin pysyy perinteiset suomalaiset ruoat. Kun tulee kritiikkiä, että tämän päivän nuoret eivät syö enää jotain tietyn tyyppistä ruokaa, niin sitten kun on keskusteltu, että tällaiset ruoat häviää kokonaan heidän ruokakulttuuristaan, jollei niitä jossakin tarjota. Niin kyllä he sen ajatuksen ovat hyväksyneet, että palapaistia on ruokalistalla, vaikka tämän päivän nuori ei mielellään kokoliha-ruskeaakastikkaa syö.

Perinneruoiksi mainittiin karjalanpaisti, talkkuna, karjalanpiirakka ja muikut. Varsinaisia perinneruokia myönnettiin joskus tarjotun, esimerkkinä tirripaisti. Yhdessä haastatelluista yksiköistä hoivapuolen asiakkailta oli tullut toive perinneruokaviikosta.

4.2.5 Asiakkaiden osallittuminen ruokalistasuunnitteluun ja palautteenantomahdollisuudet

Asiakkaita käytettiin ruokalistasuunnittelussa asiakastyytyväisyyskyselyjen (8 paikassa) ja ruokaraatien muodossa (4 paikassa). Ruokapalveluiden tuotantopuolella oli ruokalistatyöryhmiä, joissa yleensä oli edustus jokaisesta tuotantokeittiöstä. Ryhmä kokoontui eri sykleillä antamaan kommentteja ruokalistasta tai tuomaan toiveita ruokalistoihin sekä tuotannon että asiakkaiden näkemyksistä. Asiakastyytyväisyyskysely tai palautelaatikko oli seitsemässä haastatelluista paikoista. Näitä tuloksia käytettiin ruokalistasuunnittelun pohjana. Monessa haastattelupaikassa kysyttiin oppilaiden mieliruokia asiakastyytyväisyyskyselyssä ja näistä muodostettiin toiveruokapäivä tai jopa 10 päivän toiveruokaviikot. Asiakastyytyväisyyskyselyt yritettiin tehdä kaikille asiakasryhmille. Yhdessä haastatelluista paikoista asiakastyytyväisyyskyselyt tehdään sekä loppuasiakkaille että tilaaja-asiakkaille, toisessa haastatelluista paikoista oli käyty kotiateria-asiakkaiden luona keräämässä palautetta ja toiveita ruoasta.

Ruokaraateja oli puolesta haastatelluista paikoista. Niistä tuleva palaute yritetään ottaa mahdollisimman hyvin huomioon ja mielipiteiden vaihto todettiin hyvin hedelmälliseksi. Yksi haastatelluista totesi, että *lapset ja nuoret ovat tosi viisaita*. Ruokaraatitoiminnalla on päästy vaikuttamaan loppuasiakkaiden mielipiteisiin kouluruoasta ja vastaamaan näiden kysymyksiin, mikä on parantanut yhteistyötä.

Yksi haastatelluista kertoi, että heillä on oma tema jokaiselle asiakasryhmälle. Kolmessa haastatelluista paikoista oli internetissä jatkuva palautteenantomahdollisuus. Eräessä isossa haastateltavassa paikassa, missä oli oma tuotekehitysosasto, istuttiin alas joka viikko ja käytiin läpi asiakas-, tuotanto- ja tarjoiluhenkilökunnan antama palaute. Tässä samassa yksikössä oli myös makuraatitoimintaa neljä kertaa vuodessa, jossa osa asiakkaista pääsi maistelemaan ja antamaan palautetta uutuustuotteista.

Taulukko 13. Asiakkaiden osallittuminen ruokalistasuunnitteluun haastatelluissa yksiköissä

	Asiakastyytyväisyyskysely	Ruokaraati	Asiakkaiden osallittumi-
--	---------------------------	------------	--------------------------

			nen ruokalistansuunniteluun
Yksikkö 1	Kerran vuodessa asiakastyytyväisyyskysely: päivähoito, koulu ja hoiva	Kyllä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa myös hoivalla	Oppilaat saaneet äänestää toiveruokiaan toiveruokaviikolle
Yksikkö 2	Asiakastyytyväisyyskysely kohdennettuna kerran vuodessa	Ei ole	Oppilaat esittäneet toiveruokaviikon ruokalistan
Yksikkö 3	Asiakastyytyväisyyskysely avoimena netissä potilaille, henkilökunnalle kerran vuodessa	Ei ole	Ei ole
Yksikkö 4	Asiakastyytyväisyyskysely on kerran vuodessa. Ruokalistatyöryhmän jäsenet tuo terveisiä omista yksiköistään	Ei ole.	Asiakaskyselyssä kysytään toiveruokia ja niistä muodostetaan koulun kahdella viimeisellä viikolla top-10 ruokalista
Yksikkö 5	Asiakastyytyväisyyskysely oli viime syksynä kaikille asiakkaille	Ei ole.	Jokainen luokka-aste sai äänestää oman toiveruokan
Yksikkö 6	Ei ole.	Kyllä on.	Koululaisten toiveruokapäivä toukokuun lopussa
Yksikkö 7	Jatkuva asiakaskysely nettissä. Palautteet käsitellään tuotekehitystiimissä	Alueelliset palveluraadissa mukana sekä tilaaja- että loppuasiakkaita. Uusien tuotteiden maistatus makuraadeissa.	Asiakkaat saavat ehdottaa toiveruokiaan segmentteittäin
Yksikkö 8	Kysytään säännöllisesti	Ei ole	Koululaiset saavat äänestää

	asiakkailta palautetta. Asiakaspalautelaatikko kouluilla. Ruokaa tuottava yksikkö kysyy kotipalvelu- asiakkaiden toiveita vie- railemalla näiden kotona		tää 10 kärjessä toiveruo- kiaan.
--	--	--	-------------------------------------

4.2.6 Ruoka ja visuaalinen ilme

Kolmessa yksikössä ruoka koristellaan tarjoilukuntoon tarjoilupaikassa. Esimerkiksi kalakeittoon lisätään tilliä juuri ennen tarjoilua. Eräs haastateltava kertoi: *...että heillä kehotetaan tarjoiluhenkilökuntaa esimerkiksi koristelemaan salaattit. Se miten kukin sen toteuttaa, on jokaisen oma asia.* Muualla ruoka valmistetaan tarjoilukuntoon keittiössä.

Kaikki haastateltavat totesivat miettivänsä, miltä ruoat näyttivät valmiina kokonaisuuksina annoksina. Visualisoinnin takia haastatellut ruokalistansuunnittelijat kertoivat suunnittelevansa myös lämpimän lisäkkeen, jotta se olisi mahdollisimman sopiva pääruokaan ja ettei lämpimässä lisäkkeessä olisi samoja raaka-aineita kuin salaattissa tai pääruoassa. Yksi haastateltavista oli tehnyt koko ruokalistasta koemaistelun ja arvioinnin. Arviointiperusteita olivat maku, rakenne ja ulkonäkö. Tosin juuri nyt voimassa olleesta listasta sitä ei ollut tehty. Raaka-aineet olivat pysyneet samana tälläkin listalla, joten siksi sitä ei tästä listasta tarvinnut tehdä. Toisessa haastateltavassa paikassa otetaan kuvat kaikista annoksista ja niitä oltiin liittämässä resepteihin. Heillä oli juuri meneillään koulu- ja henkilöstöravintoloiden salaattipöytien kuvaus ja tarkastelu: esimerkiksi ovatko kylmät ja lämpimät värit tasapainossa. Kolmas haastateltava kertoi pikkuasioiden vaikutuksesta ruoan ulkonäköön: GN-vuokien reunojen siisteys. Lisäksi on tärkeä huomioida miten ruoat on laitettu tarjolle esimerkiksi tilanteessa, jossa ruokaa on jäljellä vain osassa vuokaa. On ammattitaidon merkki, että ruoka on hyvän näköistä vielä lähettämisen ja lämpösäilytyksen jälkeenkin viimeiselle asiakkaalle. Eräs haastateltavista oli ratkaissut asian niin, että heillä oli jokaiseen reseptiin kirjoitettu mitä on tuotannon laatu ja tarjoilun laatu. Esimerkiksi kastikkeen väri on pähkinänruskea ja maku on mausteinen. Rakenteesta oli todettu, että se py-

syy matalalla lautasella omalla puolella lautastaan. Jos lopputulos ei ole kuvatonlainen, silloin käydään keskustelu tuotannon kanssa tuotteesta, mutta ei sen tekijästä. Neljäs haasteltava kuvasi yhteistyön tärkeyttä tarjoiluapaikan ja lähettävän paikan välillä: *Siinä ei saa olla minkäänlaista kilpailuhenkeä. On oltava yhteinen sävel.*

4.2.7 Onnistuminen ruokalistansuunnittelutyössä

Kaikki haasteltavat kokivat onnistuneensa ruokalistasuunnittelussa asiakasnäkökulmasta. Asiakkailta ei ollut siten tullut negatiivista palautetta ruokalistoja koskien. Kaikki haasteltavat tunsivat, etteivät olleet onnistuneet ruokalistojen suunnittelussa täydellisesti: *"Itse olen tosi kriittinen, että minun silmään ei näytä hyvältä"*. Listoihin oli saattanut jäädä virheitä, esimerkiksi kaksi vuokaruokaa peräkkäin vaikka listoja oli tarkastettu monta kertaa. Eräs haasteltavista totesi:

Ettei täydellisiä ruokalistoja ole mahdollista tehdä. Ruokalistasuunnittelu on meidän keskeistä ammattiosaamista ja se meidän täytyy hoitaa hyvin." Toinen haasteltava totesi "Minun käsiäni ei ole ikinä sidottu vaan olen saanut vapaasti tehdä mitä olen halunnut, mutta myös kantamaan vastuun tekemisistäni.

4.2.8 Ruokalistansuunnittelu ja resurssit

Kysymykseen, onko resursseja tarpeeksi käytössä ruokalistasuunnitteluun, kolmen haasteltavan vastaus oli kyllä. Heistä yksi totesi, että vaikka olisi miten paljon resursseja tahansa, aina tulee kiire suunnitella ruokalistoja. Kaksi vastaajaa korosti, että suunnittelu on aloitettava tarpeeksi aikaisin. Mikäli ruokalistasuunnittelua joutui tekemään kovassa kiireessä, se näkyi vastaajien mukaan tuloksessa. Toinen näistä vastaajista oli muuttanut prosessia turvataksaan tarpeellisen ajan. Yhden vastaajan mielestä pitäisi saada keskittyä pelkkään ruokalistojesuunnitteluun ja reseptien kehitykseen. Pienimmissä yksiköissä ruokalistansuunnittelija osallistui suorittavaan työhön, jos tuotannosta puuttui äkillisesti henkilö. Tällöin ruokalistasuunnittelu piti jättää kesken. Suunnitteluun on varattava siten liukumavaraa. Kahdessa yksikössä, joissa ruokalistansuunnittelu hoidettiin oman työn ohella, tunnettiin, että heillä pitäisi olla enemmän henkilöresursseja suunnitteluun ja ruokaohjeiden kehittämiseen. Isoissa yksiköissä resursseina toivottiin lisää rahaa raaka-aineisiin. Haasteltavat totesivat, että jos olisi enemmän rahaa käytössä koululaisten ruokalistan suunnitteluun, he

haluaisivat yllättää koululaisasiakkaat, tarjota jotain herkkua tai käyttää enemmän luomu- ja lähiruokaa. Eräs haastateltava totesi, että ruokalistasuunnittelija vastaa siitä, että raaka-aine rahat riittää ja ne riittää kun tänään syödään kaalikeittoa, niin huomenna on kalapaloja ja kermaviilikastiketta.

4.3 Vakioidut ruokaohjeet

Jos toimivaa reseptiikkaa ei olisi, ei keskuskeittiöstä voisi unelmoida.

Toisena teemana oli vakioidut ruokaohjeet. Haastelluissa yksiköissä oli käytössä Aromi, Aivo, Jamix tai Digia Enterprise tuotannonohjausjärjestelmät. Yleensä jo haastattelun alussa haastateltavat sanoivat heti, että heillä on käytössä vakioidut ruokaohjeet tasalaatuisuuden takaamiseksi. Tasalaatuisuus käsitettiin ruoan samannäköisyydeksi ja makuisuudeksi huolimatta siitä kuka ruoan valmistaa. Vakioitujen ohjeiden kerrottiin helpottavat raaka-aineiden tilausta, jolloin ei tule hävikkiä. Vakioitujen ruokaohjeiden käytön myötä myös perehdytys helpottui: uuden henkilön tullessa töihin on iso helpotus, kun on vakioidut ruokaohjeet. Kaikissa yksiköissä oli myös ohjeistettu alapisteitä käyttämään ruokaohjeita, mikäli heillä sellaisia oli. Eräessä haastatellussa yksikössä annetaan kirjallinen varoitus, jos tuotanto ei ole seurannut reseptiä. Tässä yksikössä tuotanto voi antaa palautetta reseptistä kirjallisesti, mutta heillä ei ole mitään oikeutta muuttaa reseptiikkaa, vaan päätökset tekee tuotekehitys. Yksikkö perusteli tätä toimintatapaa tuoteturvallisuudella.

Ruokapalveluiden keskittyminen muuttaa tuotekuvausta. Vaatii erilaista ammattitaitoa, jos ruoka valmistetaan ja tarjoillaan samassa paikassa, kuin jos ruoka valmistetaan tuotantoyksikössä ja tarjoillaan muualla. Vakioreseptiin kuuluu myös tuotekuvaus, sillä resepti on johtamisen työväline. Tuotekuvaus tulee tehdä sanallisesti jokaisesta tuotteesta sisältäen sekä tuotannon lisäksi tarjoilun laadun, jossa korostuvat maku, ulkonäkö ja rakenne. Kuvaus täytyy olla niin aukoton, ettei tarvitse kiistellä esimerkiksi kastikkeen paksuudesta. Jos tuotannossa jokin menee väärin ja tuote ei vastaa tuotekuvausta, voi esimies tiedustella, lukiko tuotekuvauksen ja vastaako lopputulos hänen mielestään tuotekuvausta. Näin esimies pääsee keskustelemaan tuotteesta ei tekijästä. Kumpikin osapuoli ymmärtää, minkälaista laatua tämä yksikkö edellyttää, jolloin päästään kehittämään prosessia. Vakioidussa reseptissä raaka-aineet tulee olla grammalleen punnittu ja yksilöity. Esimerkiksi vuokaruoissa on vuo-

katäyttäjien oltava aina sama. Jos ruoka tarjoillaan eri paikassa kuin valmistetaan, pitää ohjeessa olla kuvaus tuotannonlaadusta, mikä on eri asia kuin tarjoilulaatu. Esimerkiksi makaronilaatikon tuotannonlaatu on että siinä on 5-10 cm nestettä pohjalla. Kun laatikko otetaan uunista niin se on hyllyvää keskeltä. Tätä kannattaa testata käytännössä. Kun laatikko tulee uunista ja se menee mustaan laatikkoon kolmeksi tunniksi. Vasta tämän jälkeen tarkastellaan tarjoilunlaatua. Makaronilaatikko ei saa olla liian jäykkää. Reseptiin voidaan kirjoittaa myös korjaavat toimenpiteet siitä mitä tarjoilussa voidaan tarvittaessa tehdä. Esimerkiksi perunasoseeseen on lupa laittaa vettä, jos se on liian paksua.

Reseptejä saadaan tavarantoimittajilta esimerkiksi teemaviikkojen yhteydessä. Yksi haastatelluista kertoi, että heillä on ruokaohjeet valmiiksi ohjelmoitu uuneihin ja pautoihin. Raaka-aineiden, tukkureiden ja laitteiden vaihtumiset edellyttävät muutoksia vakioituihin ohjeisiin, minkä takia haastateltavat painottivat reseptiikan vaativan jatkuvaa uudistamista.

Osa haastatelluista kertoi tietävänsä heti uutta ohjetta lukiessaan miten ohjetta pitää muuttaa oman yksikön laitteiden tai asiakkaiden näkökulmasta. Ruokaohjeiden vakiointi oli työmäärältään ja ajankäytöltään vaativa asia, mikä kestää vuodesta viiteen vuotta kun niitä hiotaan ja hiotaan.

Reseptit on suunniteltava niin idioottivarmoin, että kuka tahansa pystyy ne valmistamaan ja väärinymmärryksen mahdollisuutta ei ole.

Eräs haastatelluista korosti tuotekehityksen tärkeyttä:

Jos halutaan, että tuote on oikeasti hyvä... ja hyvin hoitaa tässä mittakaavassa... niin tuotekehitys on ehdoton edellytys... tuotekehitys selvittelee trendejä... tuotekehitys päivittää raaka-aineiden ravitsemustiedot säännöllisesti, tuotekehitykselle kuuluu reseptiikka ja opastus sekä tuotannossa ja tarjoilussa sekä asiakaspalautteeseen huomioiminen.

Reseptin tuotekehitys etenee esimerkiksi niin, että ruokalistasuunnittelusta vastaava suunnittelee ohjeen paperille ja tarkastaa laskennallisesti esimerkiksi suolan määrän. Sitten reseptiä kokeillaan keittiössä pienessä mittakaavassa, maistellaan ja tehdään tarvittavat muutokset. Seuraavaksi ohje laitetaan listalle jollekin pienelle asiakasryhmälle, esimerkiksi henkilökunnan ruoaksi. Ruoka valmistetaan, maistellaan ja viilailaan vielä ennen kuin sitä kokeillaan koko yksikön lounasruoaksi, jolloin ruokamäärä

on jo iso. Haastateltavat totesivat, että ruokaohjeiden kehittäminen ja vakioiminen on jatkuva prosessi. Toisessa haastattelussa yksikössä ruokien vakioiminen meni näin:

Uudet ruokaohjeet käydään läpi tuotekehitystyöryhmässä. Ja testataan ensin uusi ohje. Ja jokainen tuotantokeittiö kokeilee vielä uudelleen ennen kuin ohje menee tuotantoon

Kolmannessa yksikössä, jossa oli oma tuotekehitysosasto reseptien vakiointiin, esimerkiksi kastike, johon saatiin sisällytettyä puhtaat maut ja harmonia. Aluksi tehtiin hyvä vaalea peruskastike, mihin voitiin kehittää muunnoksia, kuten currykastike, kurkumakastike, sitruunakastike ja tillikastike. Tämän jälkeen tarkastettiin kaikki reseptiryhmät, että saman tyyppiset tuotteet valmistettaisiin samalla tavalla, esimerkiksi kastikkeeseen laitettaisiin ensin vesi ja sitten jauhot. Lopuksi valmistusprosessi kellotettiin eri vaiheet, että pystytään laskemaan kastikkeen työvoimakustannukset.

Laatuajattelua ruokalistansuunnittelussa kuvaa erään haastateltavan mietteet yleisestä laatutasosta:

Henkilöosaaminen niin se pitää olla perusteltua lähtökohtana se loppuasiakas ja se laatu pitää säilyä. Ei niin, että se menee tuotannossa helposti läpi, mutta se näkyy loppuasiakkaalle virheenä niin sellaista en hyväksy.

Vaikka ruokapalveluissa on paljon asiakkaita, joilla on erityisruokavalioita ja rakennemuunneltuja tuotteita, niiden tuottamista kuvailtiin näin:

Samalla kun käytiin sitä perusruokavalikoimaa, niin pidetään mielessä erityisruokavaliot. Ja se pidetään mielessä, että erityisruokavaliot eivät sanele kaikkien ruokia. Kaiken ruoan ei tarvitse olla -tonta. Eli kun kehitetään tuote niin samalla siitä kehitetään ne erityisruokavaliot.

Hiukan samaa tarkoitti haastateltava, joka kuvasi ruokalistasuunnittelua vaativan uskallusta ja sitkeyttä, jotta ruokalistalle saa uusia ruokia ja vaihtelua. Asiakkaita ei pidä pelätä. Asiakasryhmän puolesta ei myöskään saa päättää, mikä heille maistuu. On liian helppoa tehdä vain sitä mistä pidetään. Jos ruokalistalla on vain suosikkiruokia, niihinkin kyllästytään. Erityisesti koululaisasiakkaiden kehitysvaiheet pitää ottaa asiakaspalautteessa huomioon, mutta valitukseen ei kannata mennä mukaan. Eräs haastelluista totesi olleensa ruokapalveluiden ruokalistan suunnittelutyössä 20 vuotta ja koko ajan oli jaettu niukkuutta.

Ruokapalveluiden johtamisen laatua kuvasi eräs haastateltava näin:

Esimiehen pitää pystyä näyttämään johtamaan joukkoja edestä ja tekemään ensin itse. Meillä esimiesten pitää pystyä näyttämään kuinka haluttu tuote saadaan tehtyä, että sen tuotekehityksen selän taakse ei saa mennä.

Laatuajattelua kuvastaa onnistunut ruokalistansuunnittelu tuotannon puolelta:

Kun mulla on työhuone keskuskeittiön yhteydessä, niin kyllä sen jo aistii, jos suunnittelu on onnistunut. Silloin tuotantotiloissa on jotenkin rauhallinen tunnelma. Jos on sattunut mokia suunnittelussa, niin väli neet loppuu ja tuotannossa tulee turhaa työtä.

4.4 Ruokalistojen ravintoarvotiedot

Haastattelijat huomauttivat, että vain syöty ruoka varmistaa ravintoaineiden saannin. Eli ruokalistojen ravintoarvotiedot ovat suuntaa antavia, koska asiakkaat syövät eri määrät ruokaa kuin on suunniteltu. Ruokalistojen ravintoarvotietoja tarkastettiin tuotannonohjausjärjestelmän avulla, jolloin ensin suunnitellaan ruokalistat ja jotka sitten viedään tuotannonohjausjärjestelmään. Tarkastelujaksona oli viikon jakso. Ohjelmassa verrattiin suunniteltuja ravintoarvoja ja suositusta.

"Yleensä me katotaan näitä ravintoarvoja niin että joku ruoka ylittää ja joku ruoka voi alittaa nämä ravintoarvot, mutta me verrataan viikon keskiarvoluvuilla. Ei kaikkia ruokia tehdä täyttämään kaikkia ravintoarvoja."

Yhdessä haastatelluista yksiköistä luotettiin suunnittelijan ammattitaitoon:

" Ei tässä vaiheessa tarvitse enää kovin tarkasti katsoa, ei katota niitä ravintoainesäältäjä ihan satunnaisesti, jotain voidaan katsoa, kun tätä työtä on tehnyt niin hirvittävän pitkään, niin on selkäytimessä, että min kalaiset ruoat sinne pitää laittaa".

Tämä asenne vastaa Talvitien (2014) opinnäytetyön tuloksia.

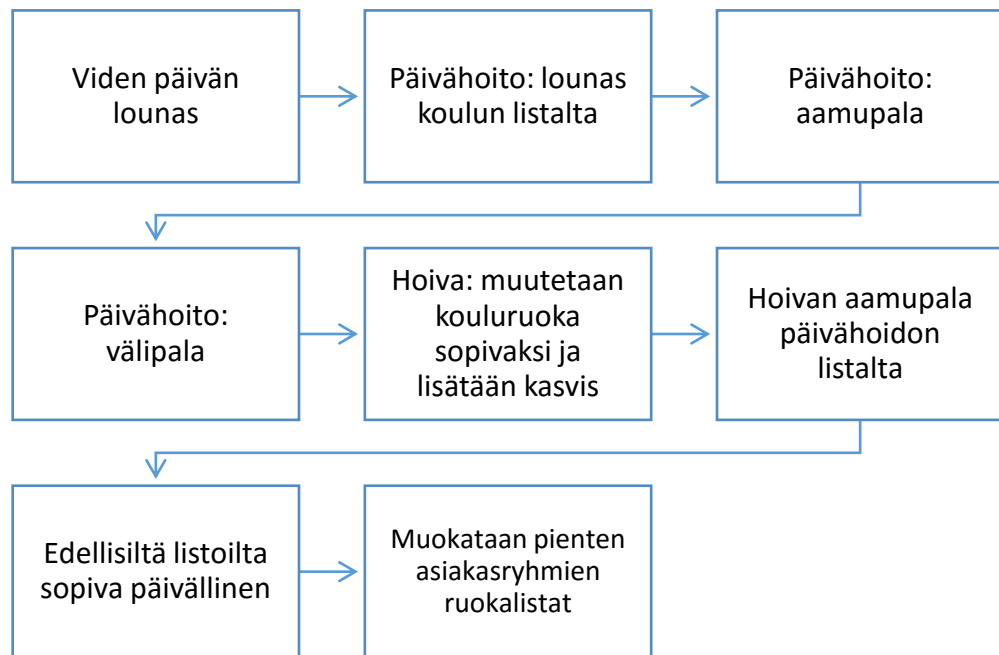
Kriteereinä eri asiakasryhmien ravintoarvotietoihin käytettiin Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan suositusta, esimerkiksi kouluruokailusuositusta tai ravitsemushoitosuositusta. Haastateltavat mainitsivat tarjoavansa kalaa kerran viikossa koululaisille ja ympärivuorokautisessa hoidossa kaksi kertaa. He toivat esille myös eri ruokalajityypit ja vaihtelevat raaka-aineet. Hankintasopimukseen määritellään alkuperä, suolaprosentti, rasvakoostumus, kuidun määrä ja laktoosittomuus. Haastateltavat mainit-

sivat tässä yhteydessä myös hintakriteerin. Myös sydänmerkin vaatimia kriteerejä käytettiin, esimerkiksi suolan osalta. Kahdessa haastatelluista yksiköistä on ravitsemusterapeutti tarkistamassa ruokalistaa. Yhdessä haastatelluista yksiköistä ei ollut kirjattuna mitään kriteereitä.

Tuotannonohjausjärjestelmän päivitykset käytettävien raaka-aineiden osalta vaativat haastateltavien mukaan paljon aikaa. Käytännössä järjestelmän ylläpitäjä "lukitsee" valitut tuotteet: tällöin kaikki alapisteet käyttivät oikeaa tuotetta ja väärin tuotteiden tilaaminen estyi. Käytettyjen raaka-aineiden ravitsemus- ja hintatiedot saatiin haastateltujen mielestä helposti tavarantoimittajilta. Vakioruokaohjeet on tehty tuotannonohjausjärjestelmään jolloin alapisteet pääsevät muuttamaan niitä korkeintaan annoskoon ja -määrän osalta. Tuotannonohjausohjelmaa käyttöön otettaessa voi henkilökunta kokea, ettei heidän ammattitaitoaan arvosteta, mutta kun ohjeet saa vähitellen toimimaan, henkilökunta pitää tuotannonohjausjärjestelmää hyvänä.

4.5 Ruokalistan suunnitteluprosessi

Haastatelluista yksiköistä ensimmäisessä ruokalistasuunnittelu aloitetaan koulujen lounaslistasta, johon suunnitellaan viiden päivän lounaat. Lounaan pääraaka-aine on vaihdellen broileria, kalaa, jauhelihaa, kasvisruokaa tai kokoliharuokaa. Ruokalajityyppeinä joka viikko mainittiin keitto, kappaletavara, laatikko, kastike ja joku muu. Sen jälkeen koulujen lounasruoka siirrettiin päivähoiton lounaaksi jos ruoka ei ollut mausteista. Tämän jälkeen suunniteltiin päivähoiton aamupalat ja välipalat. Seuraavaksi suunnitellaan hoivan lounasruoka. Mahdollisimman paljon lounasruoista siirretään koulun listalta. Sitten suunnitellaan lounaaseen sopiva lämmin kasvislisäke. Jos päivähoiton lounaaksi ei käynyt koulunlounas niin sitten käytetään hoivan lounasta. Hoivan aamupala siirretään päivähoitoin listalta. Aamupalan lisäkkeet suunnitellaan päivähoitoon ja hoivaan erikseen, sillä päivähoitossa on vähemmän leikkeleitä ja enemmän kovempia kasviksia kun hoivalla tarjotaan pehmeitä soseita. Edellisiltä listoilta kerätään päivälliset, jälkiruoat, viikonlopun ruoat ja päiväkahvit. Nämä muokataan kokonaisuuteen sopiviksi. Viimeiseksi muokataan pienien asiakasryhmien listoja, esimerkiksi henkilöstöruokailun. Kuviossa 7 on esitelty ensimmäisen haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelua.

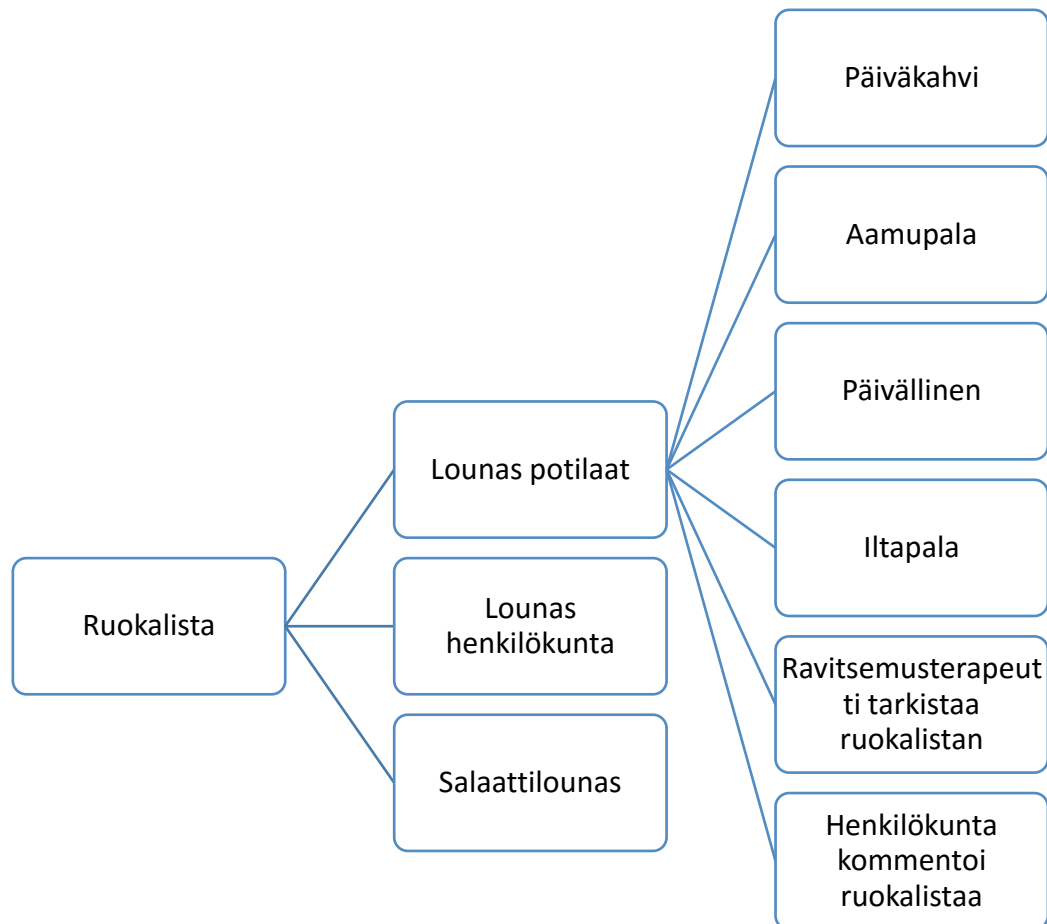


Kuvio 7. Ensimmäisen haastateltavan yksikön ruokalistasuunnittelu.

Toisessa haastatelluista yksiköistä ensimmäisenä merkittiin juhlapyhät suunniteltavalle ajanjaksolle. Ruokalistatyöryhmä suunnitteli koulujen ruokalistan pääruoat. Salaatit suunnittelee niitä valmistava salaattikeittiö. Haastateltava oli myös tuotannonohjausjärjestelmän pääkäyttäjä. Hän viimeisteli koulujen listan (jos vaikka joltakin päivältä puuttui ruoka) kirjoittaen listat tuotannonohjausjärjestelmään. Haastateltava lähetti ruokalistan henkilölle joka vastasi ympärivuorokautisen ruoan tuotantoyksiköstä ja joka lisäsi listaan viikonlopun ruoat. Tämän jälkeen kasvisruokaan perehtynyt henkilö valmisteli kasvisruokalistat. Lopuksi kummatkin listan osien suunnittelijat, ympärivuorokautisesta tuotantoyksiköstä vastaava ja haastateltava, tarkistivat, että listat ovat kunnossa. Kuviossa 8 on kuvattu toisena haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu.

Kuvio 8. Toisena haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu

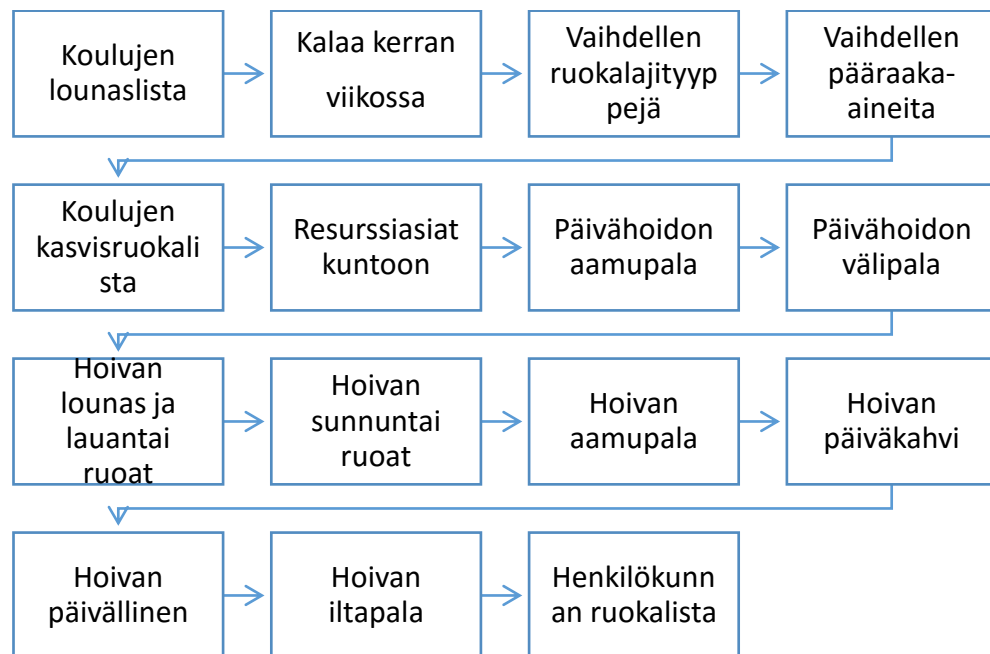
Kolmannessa yksikössä ruokalistasuunnittelu aloitettiin lounaasta: potilaiden, henkilökunnan sekä salaattilounaasta. Tämän jälkeen suunniteltiin päiväkahvi, aamupala, päivällinen ja iltapala, mitkä mukautettiin lounaaseen. Ravitsemusterapeutti tarkasti ja henkilökunta kommentoi ruokalistoja. Kuviossa 9 esitellään kolmannen yksikön ruokalistasuunnittelu.



Kuvio 9. Kolmannen haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu

Neljännessä yksikössä suunnittelu aloitettiin koulujen lounaslistasta viikko kerrallaan. Tähän jaksoon suunniteltiin kala kerran viikossa. Eri ruokalajityypeistä kastikkeet, padat, keitot, laatikot suunniteltiin vaihdellen eri päiviksi. Raaka-aineina käytettiin broileria ja kalkkunaa, jauhelihaa ja vähemmän punaista lihaa: porsasta ja nautaa. Nämäkin suunniteltiin vaihdellen eri päiville. Tässä yksikössä kiinnitettiin huomiota suunnittelun vaihtelevuuteen. Jos kotiateria asiakas ottaa lounaan joka tiistai ei tiistaisin saa olla aina samaa ruokalajityyppiä tai samaa raaka-ainetta. Kasvisruokalista

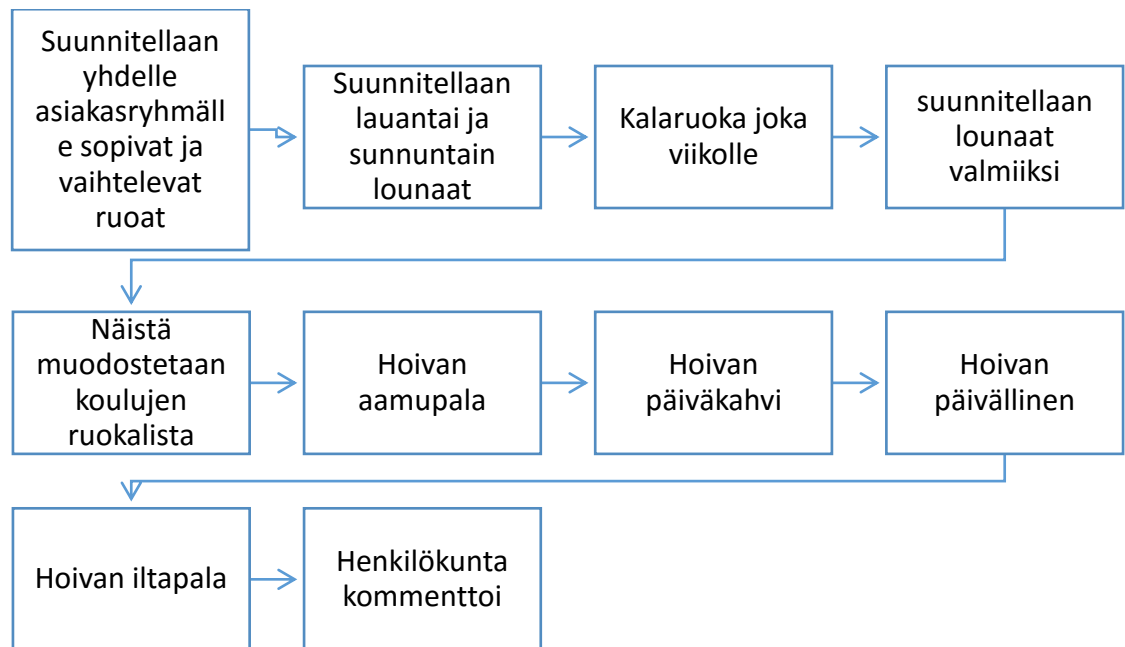
suunniteltiin kunhan lounaslista oli suunniteltu. Tämän jälkeen mietittiin resurssi asiat kuntoon: vuoat, laitteet ja raaka-aineiden toimituspäivät, että saadaanko suunnitelmassa oleva lista valmistettua. Tämän jälkeen isommille koululaisille lisättiin salaatti puuropäiviin. Tämän jälkeen suunniteltiin päivähoidon aamupala ja välipala. Lounas siirretään koulujen listalta. Seuraavaksi suunniteltiin hoivan lounas koululounaasta muuttamalla riisi- ja pastaruokat joka toinen kerta perunaruokiksi. Suunnitelmaan lisätään lauantai- ja sunnuntai ruokat. Sen jälkeen suunniteltiin hoivan aamupala, päiväkahvi, päivällinen sekä iltapala. Henkilökunnan ruokalista suunniteltiin viimeiseksi käyttäen muiden ruokalistojen ruokia mahdollisimman paljon hyväksi. Kuviossa 10 esitetään neljänneksi haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu.



Kuvio 10. Neljänneksi haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu

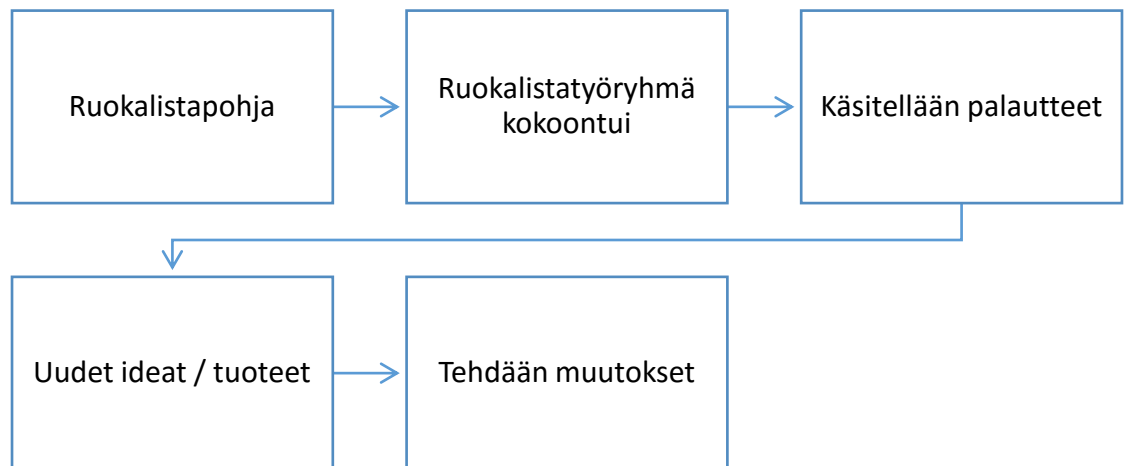
Viidennessä yksikössä aloitetaan ruokalistasuunnittelu yhden ryhmän ruokalistasta (kts. kuvio 11). Heillä on kokoontumiset samana viikonpäivänä koko talvikauden ajan. Heille suunnitellaan mahdollisimman vaihteleva ruokalista niin raaka-aineiden kuin ruokalajityyppien suhteen. Sen jälkeen suunnitellaan lauantai ja sunnuntai lounaat. Joka viikolle suunnitellaan kalaruoka. Lopuksi suunnitellaan muut lounaat niin vaihtelevasti kuin pystytään. Tästä muodostuu koulujenlounaslista ilman viikonloppuja. Seuraavaksi

raavaksi suunnitellaan hoivan aamupala, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Lopuksi henkilöstö kommentoi listoja.



Kuvio 11. Viidennen yksikön ruokalistasuunnittelu

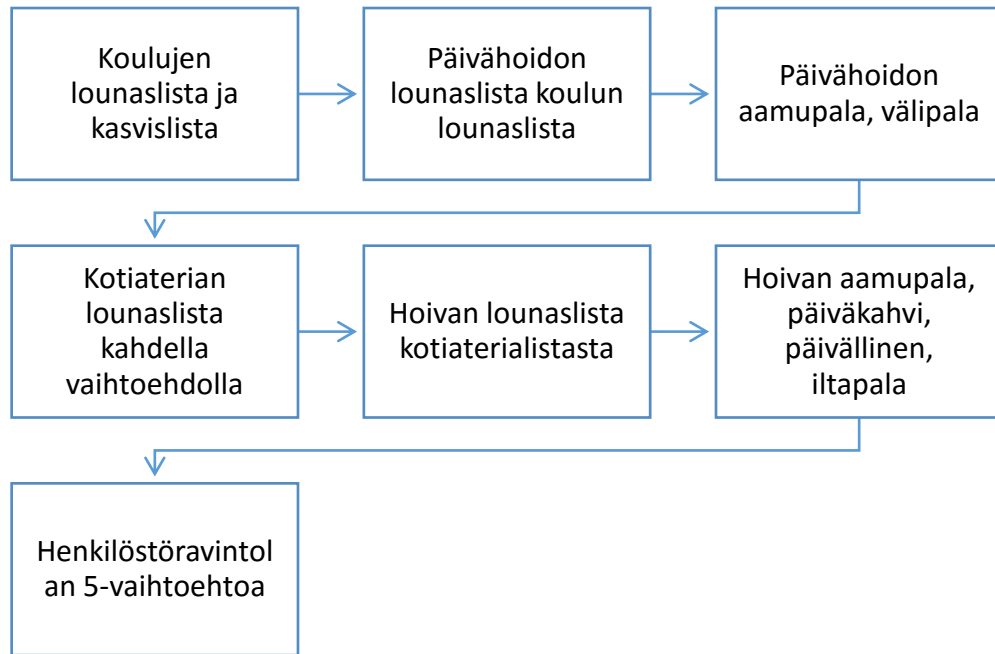
Kuudes haastateltava yksikkö kertoi suunnittelevansa ruokalistan vanhan pohjalle. Ruokalistasuunnittelija kertoi alunperin suunnitelleensa ruokalistat Mauno ja Lipre:en kirjoissa esiteltyjen mallien mukaan (katso kohta 3.5 tämä työ). Suunnittelussa seuraavaksi ruokalistatyöryhmä kokoontui ja käsitteli palautteet ja uusia ideoita. Ruokalistasuunnittelija kehittää uusia tuotteita. Hän myös toteuttaa muutokset listaan. Kuviossa 12 esitellään ruokalistasuunnittelu kuudennessa yksikössä.



Kuvio 12. Ruokalistansuunnittelu kuudennessa yksikössä

Seitsemännessä yksikössä ruokalistansuunnittelu aloitetaan tuotekehityspalaverissa, missä päätetään teemat ja juhlapäivät seuraavaksi puolivuotiskaudeksi. Samalla käydään läpi palautteet. Suunnittelussa korostetaan raaka-aineiden ja ruokalajityyppien monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. Suunnittelu aloitetaan koulujen lounaslistasta ja kasvisruokalistasta. Päivähoidon lounas noudattaa koulujen lounaslistaa. Seuraavaksi suunnitellaan päivähoiton aamupalat ja välipalat. Tämän jälkeen suunnitellaan kotiaterioiden lounaslista kahdella vaihtoehdolla. Hoivan lounaslista muodostuu näistä. Hoivalle suunnitellaan lisäksi aamupala, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Viimeksi suunnitellaan henkilöstöravintolan viisi vaihtoehtoa osittain samoista ruoista. Seit-

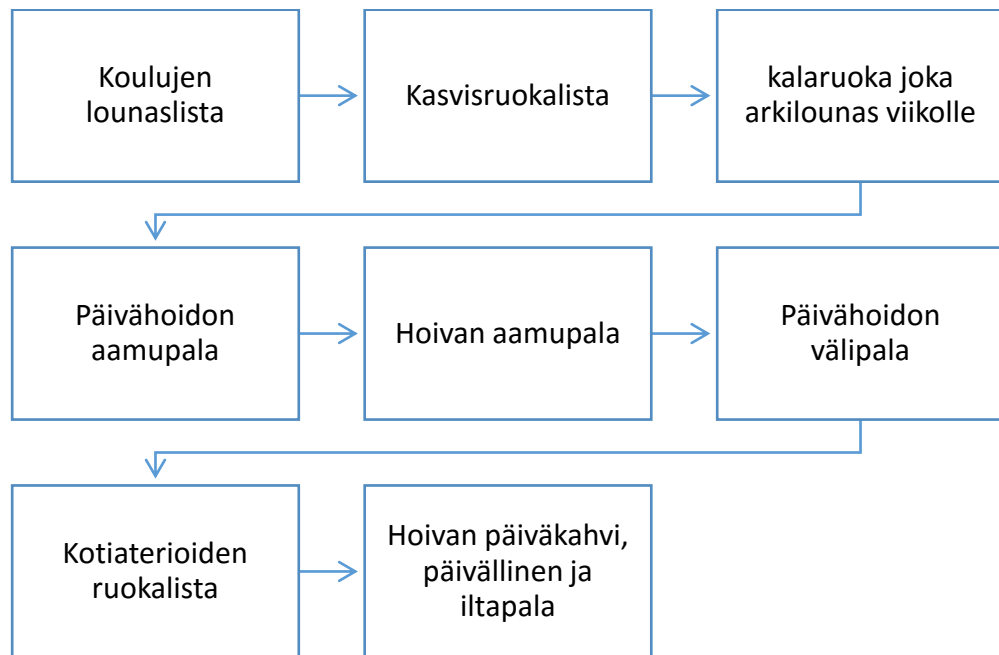
semännen haastatellun yksikön ruokalistasuunnittelu kuvataan kuviossa 13.



Kuvio 13. Ruokalistasuunnittelu seitsemännessä yksikössä

Kahdeksas haastateltava yksikkö kertoi käyvänsä 6 viikon ruokalistan kahdesti läpi vähäisillä muutoksilla ja sen jälkeen suunnittelevansa uuden sesongin mukaisen ruokalistan. Vähäisinä muutoksina yksikkö mainitsi esimerkiksi ensimmäisessä 6 viikon jaksossa oleva tonnikalapastavuoka ja toisessa se on muuntunut broileripastavuoksi. Toisena esimerkkinä yksikkö käytti ensimmäisessä jaksossa olevan naudanlihawok muuntuvaan toiseen jaksoon porsaanlihawokiksi. Yksikkö mainitsi suunnittelun lepävän vaihtelevissa kauden raaka-aineissa ja ruokalajityypeissä. Suunnittelu alkaa koulujen lounaslistan ja kasvislistan suunnittelusta. Joka viikolle arki lounaille suunniteltiin kalaruoka. Seuraavaksi tämä yksikkö suunnittelee omanlaisensa aamupalat päivähoitoon ja hoivalle. Suunnittelu jatkuu päivähoiton välipalan suunnittelulla. Näin koulun ja päivähoiton ruokalistat on suunniteltu. Seuraavaksi yksikkö suunnitteli kotiaterian ruokalistan niin, että mahdollisimman paljon lounasruokia voitiin hyödyntää koulun ja päiväkodin ruokaloilta. Kotiaterian jälkiruokaa sovitettiin yksin päivähoiton välipalalistan kanssa. Lopuksi yksikkö suunnitteli hoivan päiväkahvin, päivällisen ja iltapalan muuhun ruokalistaan sopivaksi. Henkilökunnan ruoka oli kotiateria ja hoi-

van lounasruoka. Kahdeksannen haastateltavan yksikön ruokalistasuunnittelua esitetään kuviossa 14.



Kuvio 14. Ruokalistasuunnittelu kahdeksanessa yksikössä

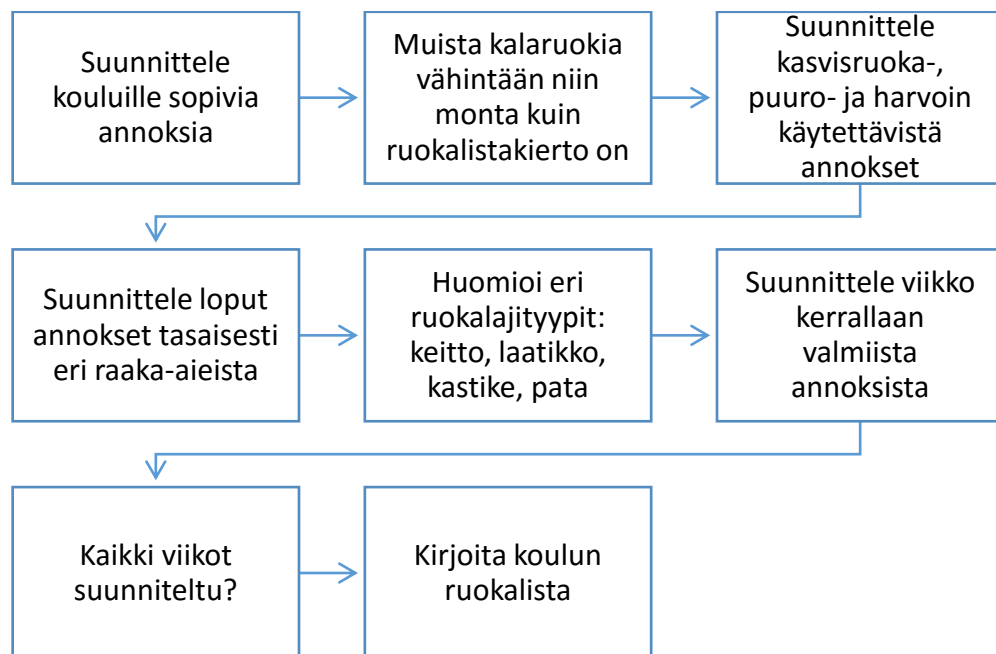
5 Johtopäätökset

Tämän työn tavoitteena oli selvittää, kuinka ruokalistoja suunnitellaan ympärivuorokautista hoivaa tarjoavissa paikoissa. Teoreettinen lähdemateriaali ja tehtyjen opinäytetöiden anti ruokalistansuunnittelusta on vähäistä. Laadullinen haastattelututkimus kahdeksaan ympärivuorokautista hoivaa tarjoavaan ruoanvalmistusyksikköön selvitti monia ruokalistasuunnittelua koskevia perusasioita. Ruokalistasuunnittelusta kerättiin tietoa, kuinka suunnittelu toteutetaan (Eskola & Suoranta 2000, 19; Alasuutari 2011, 231.)

5.1 Yhteenveto ruokalistasuunnittelun vaiheista

Yhteenvetona haastatteluista ja teoriasta on koottu suositeltava tapa suunnitella ruokalistoja. Haastateltavat kertoivat yleensä aloittavansa ruokalistansuunnittelun koululaisten ruokalistasta, koska koululaisia on suurin osa asiakkaista. Mertanen on

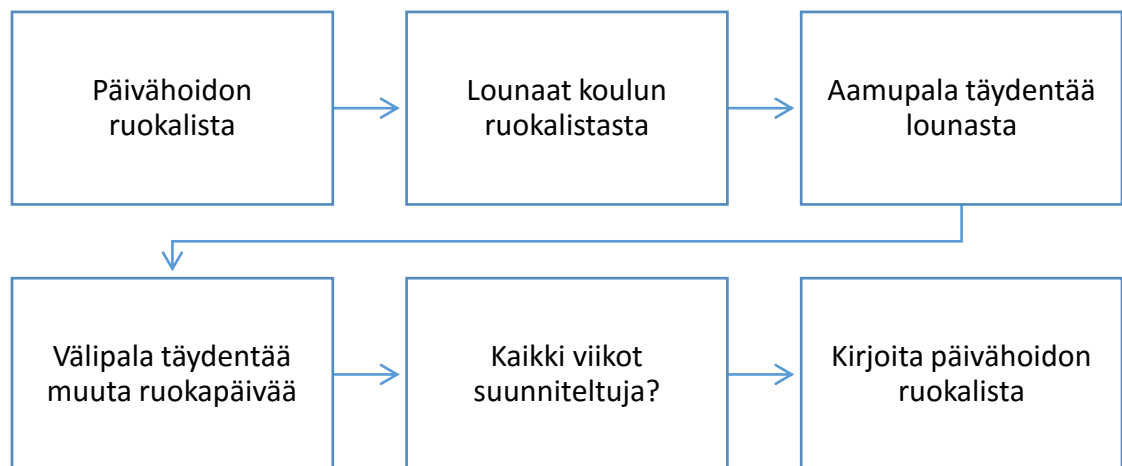
todennut, että ensin pitäisi suunnitella annoksia joiden ravintoarvot ovat kohdallaan ja vasta sitten niistä muodostetaan ruokalista (Mertanen 2007, 230). Ruokalistakierron mukaan suunnitellaan kalaruoka-annoksia vähintään jokaiselle viikolle. Ruokalistalle sopivia kasvis-/puuro-/harvoin käytettävistä raaka-aineista (makkara, riista, sieni) suunnitellaan annokset. Annoksien ravintoarvot täsmäytetään ravitsemussuosituksiin. Muistetaan suunnittelussa eri ruokalajityypit: keitto, laatikko, kappale-ruoka, pata ja kastike. Annoksiin valitaan sen täydentävät tuotteet: hiilihydraattilisäke, salaattit, leipä, siemenet tai pähkinät. Jos kyseessä on keittoruoka, annosta täydennetään tuore tuotteilla: hedelmä, vihannes tai juureslisäkkeellä. Annoksiin kuuluu lisäksi ruokajuoma, näkkileipä, margariini ja salaatikastike. Kun annokset on suunniteltu voidaan annoksista koota koulun ruokalista ottamalla tarkasteluun yksi viiden arkipäivän jakso kerrallaan. Viimeisenä työvaiheena kirjoitetaan koululaisten ruokalista. Suunnittelun eteneminen esitellään kuviossa 15.



Kuvio 15. Yhteenveto ruokalistasuunnittelun ensimmäisestä vaiheesta

Haastateltavat jatkoivat suunnittelua päivähoidon ruokalistalta, johon siirrettiin koululaisten lounas sellaisenaan. Joissakin yksiköissä päivähoito söi puuropäivinä muuta ruokaa, mutta suurimmassa osassa ei. Aamupaloista ja välipaloista pitäisi suunnitella energiasisällöltään vakio annokset, jotka voi seuraavassa vaiheessa liittää sopiviin

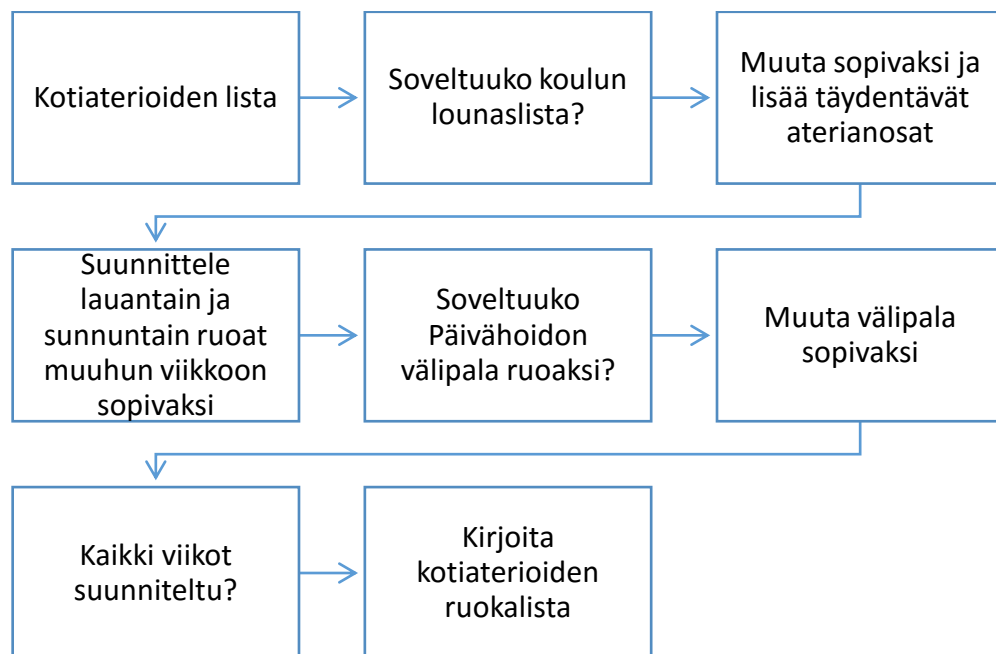
kohtiin ruokalistaa. Haastateltavat suunnittelivat päivähoidon aamupalan, joka täydensi lounasta sisältäen puuro/velli/muro/jogurtti, maito, tuoreannos, proteiiniannos 2-3 kertaa viikossa, leipä ja margariini. Tämän jälkeen suunniteltiin välipala täydentämään lounasta. Päivähoidon välipala sisältää kiisseliä, viiliä / jogurttia / puuroa / rahkaa / hedelmäsalaattia / marjoja, margariinia, leivän ja maidon. Sen suunnittelu pitää toistaa niin monelle viikolle kuin ruokalistakierto on. Lopuksi kirjoitetaan päivähoidon ruokalista. Suunnittelun eteneminen esitellään kuviossa 16.



Kuvio 16. Yhteenveto suunnittelun toisesta vaiheesta

Ainoastaan kahdessa haastelluista yksiköistä oli käytössä oma ruokalista kotiateria-asiakkaille. Ruokalistan suunnittelua jatketaan kotiaterialistan suunnittelulla. Ensimmäiseksi mietitään, soveltuuko koulun ruokalistalle suunniteltu lounas kotiateria-asiakkaille. Tämä herätti huomattavaa hajontaa haasteltujen piirissä. Yleisesti kaikki pasta- ja riisiruokat sekä voimakkaasti maustetut ruokat eivät vastaajien mielestä soveltuneet kotiaterialistalle ja hoivan ruokalistalle. Suurin osa kotiateria ja hoivan asiakkaista on vanhuksia, jotka eivät ole tottuneet syömään tällaisia ruokia. Lisäksi peruna on helpompi niellä kuin pastaa tai riisiä. Kotiateria ja hoivan asiakkaille mainittiin käyvän jauhelihamakaronilaatikko ainoana pastaruokana koko ruokalistalla. Tosin eräs haastelluista kertoi heillä olevan paljon työikäisiä eläkkeellä olevia kotiaterian

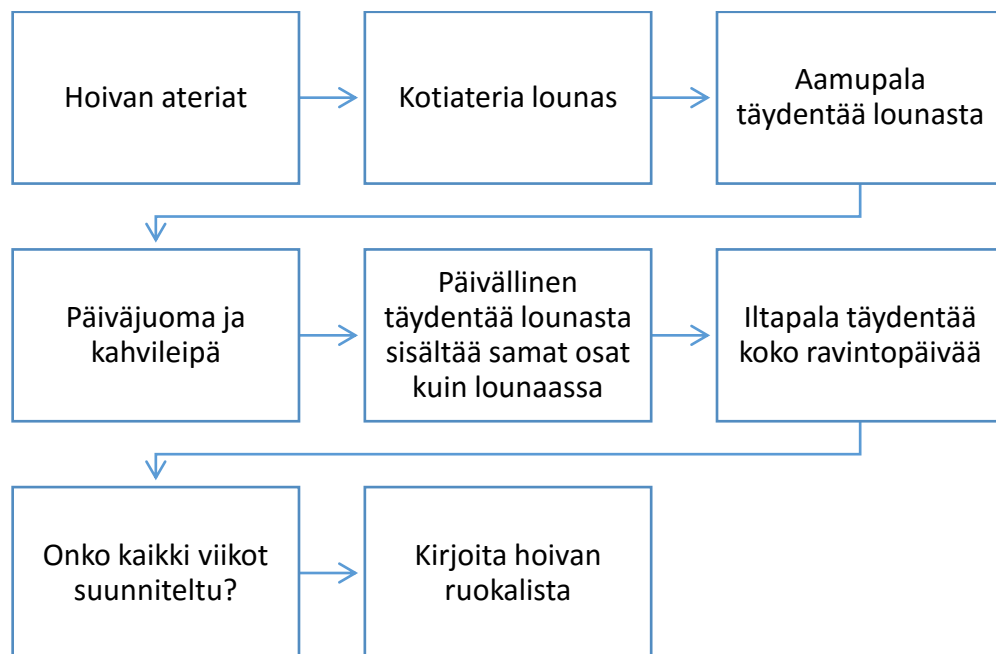
nauttijoita, jotka toivovat listalle enemmän pasta- ja riisiruokia. Ruokia muunnetaan näiden asiakasryhmien välillä esimerkiksi niin, että koululaisille ja päivähoitonasiak- kaille on ruokana kana-vihannes-nuudelikeitto. Vastaavasti kotiateria ja hoivan asiak- kaille on broileri-kasvis-peruna-keitto. Näin annoksen ruokalajityyppi ja pääraaka- aine pysyvät samana. Sovellettuun koulun ja päivähoiton lounaslistaan lisätään lau- antain ja sunnuntain ruoka. Kaikki haasteltavat kertoivat sunnuntairuoan olevan jo- tain kalliimpaa raaka-ainetta kuten naudanlihaa tai lohta. Ruokalistaan lisätään täy- dentävät tuotteet: lämmin vihannes, keittopäiville leivonnainen sekä muut sovellet- tujen annosten täydentävät tuotteet. Tämän jälkeen verrataan suunnittelussa olevaa listaa jälkiruoan osalta päivähoiton välipalalistaan. Voidaanko päivähoiton välipala ja kotiaterian jälkiruoka yhdistää joltain osin? Jos voidaan, niin suunnitellaan sen jäl- keen puuttuville päiville jälkiruoka. Näin voidaan kirjoittaa kotiaterioiden ruokalista. Kuviossa 17 esitetään kotiaterioiden suunnittelu.



Kuvio 17. Yhteenveto suunnittelun kolmannesta vaiheesta

Hoivan ateriat suunniteltiin viimeksi kopioimalla kotiaterian lounaat. Joissakin yksi- köissä päivähoiton ja hoivan aamupuurot ja vellit suunnitellaan samoiksi, koska ne lähtevät samoista tuotantoyksiköistä. Seuraavaksi suunnitellaan hoivan aamupala täydentämään lounasta. Aamupala sisältää puuro/velli, maito, tuoreannos, prote-

iiniannos, leipä ja margariini, kahvi/tee. Päiväjuoma ja suolainen tai makea leivonnainen /jäätelö suunnitellaan koko päivään sopivaksi. Useat juhlapäivät muuttavat nimenomaan tämän aterian kokonaisuutta: Runeberginpäivä, laskiaispulla, ystävänpäiväleivos, vappumunkki, äitienpäivä-, itsenäisyyspäivä- tai isänpäiväkakku. Päivällistä suunnitellessa täytyy miettiä koko päivän kokonaisuutta. Osassa haastatelluista paikoista päivällinen oli kevyempi ateria kuin lounas: *"yleensä lounasruoka ylittää ja päivällisruoka alittaa ravintoarvot."* päivällinen sisältää pääruoan, mahdollisen hiilihydraattilisäkkeen, lämpimän ja kylmän kasvislisäkkeen, salaattinkastikkeen, leivän ja margariinin sekä ruokajuoman. Haastatelluissa paikoissa jälkiruokaa tarjottiin sekä / ja lounaalla että päivällisellä. Iltapalalle kuuluvat jogurtti/viili/puuro/rahka /leivonnainen, proteiiniosa, tuoreannos, leipä ja margariini, maito, kahvi/tee. Viimeisenä kirjoitetaan hoivan ruokalista. Kuviossa 18 esitetään ruokalistasuunnittelun neljäs osa.



Kuvio 18. Yhteenveto suunnittelun viimeisestä vaiheesta

Kaikki yksiköt, jossa haastatteluja tehtiin kertoivat suunnittelevansa ruokalista ja mahdollisimman monipuolisiksi niin raaka-aineiltaan kuin ruokalajityypeiltään. Ruokalistan suunnittelu aloitettiin yhden viikon arkipäivien lounaiden suunnittelulla. Usein tämä oli koululaisten ruokalista. Valinta haastatella niitä yksiköitä jotka tuotti-

vat ympärivuorokautisesti ruokaa ei varsinaisesti paljastanut uutta tietoa kun niissäkin suunniteltiin ensin koululaisten ruokalista. Tätä perusteltiin sillä, että koululaiset ovat suurin asiakasryhmä. Uutta tietoa kertyi missä järjestyksessä ruokalista eri asiakasryhmille suunnitellaan. Ne muutamat yksiköt, jotka suunnittelivat muun kuin koululaisten ryhmälle ensin olivat nostaneet etusijalle jonkun muun asiakasryhmän, mikä tyypillisesti söi toistuvasti samana viikonpäivänä koko talvikauden ja haastatettava yksikkö halusi tarjota erityisesti tälle ryhmälle monipuolista ruokaa. Ruoan ravitsemuslaatua yksiköt tarkistivat Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan suosituksista sekä sydänmerkki kriteereistä. On hyvä, että ravitsemuslaatua tarkistetaan, mutta nyt laskeminen toteutuu väärään aikaan. Mertanen on todennut, että ensin pitäisi suunnitellaan annoksia joiden ravintoarvot ovat kohdallaan ja vasta sitten niistä muodostetaan ruokalista. (Mertanen 2007, 230.) Ottamalla käyttöön kriteerit, mitkä ravitsemussuosituksissa on määritelty ruokapalveluiden valmistamien aterioiden ravitsemuslaadusta pääruoan, energialisäkkeen ja muiden aterianosien osalta korostavat annossuunnittelua. Ottamalla käyttöön a la carte -ruokalista täytyy suunnittelu kohdentaa nimenomaan annokseen. Joistakin haastatelluista yksiköistä myönnettiin suoraan, että lounas ylittää ravintoarvot ja päivällinen alittaa ravintoarvot. Ravitsemussuosituksien kriteereissä ruokapalveluille korostetaan, että kriteerit on tarkoitettu sekä lounaan että päivällisen suunnitteluun. Kriteerit toteutuvat ainakin kalan tarjoamisen osalta, koska joka yksikössä vähintään yksi kala-ateria kohdistettiin viikon arkipäivien lounaille heti suunnittelun alussa.

Erityisesti tarkasteltiin ympärivuorokautista hoivaa tarjoavien yksiköiden ruokalistansuunnittelua, koska ajateltiin heidän ruokalistansuunnittelunsa olevan monimutkaisempaa. Ketkä ruokalistansuunnittelua sitten tekevät? Miten yksikön koko vaikuttaa ruokalistansuunnitteluun? Haastatelluista yksiköistä kolme oli suuria, yli 9500 lounasta arkisin koulujen toiminta-aikana tarjoavaa yksikköä, joissa suunnittelutyön hoivarta vasten palkattu henkilö/henkilöt. Keskikokoinen 5900 lounasta tarjoava yksikön ruokalistansuunnitteli ruokalista työryhmä. Neljän pienen yksikön ruokalistansuunnitteli henkilö oman työn ohella. Kahdeksassa haastatellussa yksikössä oli kahdeksalla eri nimikkeellä olevaa ruokalistansuunnittelijaa (ruokapalvelusuunnittelija, ruokalistatyöryhmä, ruokapalveluesimies, ravitsemispäällikkö, ravitsemistyönjohtaja, tuotannonsuunnittelija, tuotantopäällikkö, sekä ruokapalvelupäällikkö). Tämä kuvas-

taa alan moninaisuutta nimikkeiden suhteen Juurakon opinnäytteen mukaisesti (2014, 59). Kolmessa pienessä paikassa henkilökunta kommentoi ruokalistaehdotuksia. Kaikki haastatellut olivat suorittaneet ravitsemuspassin.

Asiakkaita käytettiin ruokalistasuunnittelussa asiakastytyväisyyskyselyjen (8 paikassa) ja ruokaraatien muodossa (4 paikassa). Asiakastytyväisyyskysely tai palaute-laatikko oli seitsemässä haastatelluista paikoista. Näitä tuloksia käytettiin ruokalistasuunnittelun pohjana. Monessa haastattelupaikassa kysyttiin oppilaiden mieliruokia asiakastytyväisyyskyselyssä ja näistä muodostettiin toiveruokapäivä tai jopa 10 päivän toiveruokaviikot. Asiakastytyväisyyskyselyt yritettiin tehdä kaikille asiakasryhmille. Ruokaraateja oli puolesta haastatelluista paikoista. Niistä tuleva palaute yritetään ottaa mahdollisimman hyvin huomioon ja mielipiteiden vaihto todettiin hyvin hedelmälliseksi. Yksi haastatelluista totesi, että *"lapset ja nuoret ovat tosi viisaita."* Ruokaraatitoiminnalla on päästy vaikuttamaan loppuasiakkaiden mielipiteisiin koulu-ruoasta ja vastaamaan näiden kysymyksiin, mikä on parantanut yhteistyötä. Vaikka ruokaraati vaati resursseja, ne paikat, joissa sellainen oli käytössä olivat hyvin tyytyväisiä. Asiakastytyväisyys nousi, kun päästiin keskustelemaan laajalla rintamalla suoraan asiakkaiden kanssa heitä askarruttavista asioista.

Selvästi näissä haastatteluissa tuli ilmi eri yksiköiden kyky käsitellä asiakaspalautetta. Haastateltavat mainitsivat, että esimerkiksi puurosta pääruokana tulee vanhemmilta palautetta, että puuro ei olisi oikeaa ruokaa. Mutta kun päivähoidon ja koululaisten mielestä puuro oli kaikissa haastateltavissa yksiköissä lempiruoka. Onko asiaa kerrottu asiakkaiden vanhemmille vaikka yksiköiden nettisivuilla? Toisaalta haastateltujen yksiköiden tapa tuoda uusia ruokalajeja listoille oli kiinnostava. Osassa haastateltavia yksiköitä pitäydettiin mielellään *"...eihän sinne loppujen lopuksi niin hirveästi uudistamista jää..myö männään aika silleen perinteisellä suomalaisella perusruoalla.."*. On helppoa tarjota samoja ruokia ettei tule asiakaspalautetta.

Miten paljon samoja ruokalajeja siirretään seuraaville ruokalistoille? Kiertävää ruokalista käytti haastatelluista yksiköistä kuusi ja kausiruokalista kaksi. Kausiruokalista haluttiin käyttää, jotta asiakkaille muodostuisi mahdollisimman monipuolinen ja sesongit huomioon ottava ruokalista. Kaikki haastatellut yksiköt kertoivat ottavansa huomioon juhlapäivät ruokalistasuunnittelussa. Lähes kaikki järjestivät teemaruokaviikkoja, joko kaikille ja/tai eri asiakasryhmille. Teemaviikkojen uusia ruokaohjeita

saatiin tavarantoimittajilta. Haastatelluissa yksiköissä oli "pakollisia ruokia", jotka siirtyivät listalta toiselle. Tällaisia ruokia ovat ruokalistan perustan muodostavat tyyppilliset suomalaiset ruoat, kuten hernekeitto, lihapullat ja makaronilaatikko. Yhtenä vaikeutena ruokalistasuunnittelun tutkimisessa on juuri vaihtelu. Osa ruoista on samanlaisia listalta toiselle, mutta pääraaka-aine vaihtuu, esimerkiksi tonnikalapastavuoka on seuraavassa listassa broileripastavuoka. Pääruoan muut raaka-aineet kuin pääraaka-aine muuttuu, mutta ruokalajityyppi pysyy samana, esimerkiksi jauheliha-kastike ja jauheliha-bolognese. Pääruoka voi myös olla sama, mutta lisäkkeet ovat eriä, esimerkiksi hernekeitto, ruisleipä, kurkku tai hernekeitto, sämpylä, paprika. Haastatelluissa ruokalistalta toiselle samana pysyviä ruokia oli yhdestä kokonaisuudesta 64/70:een kokonaisuuteen.

Kuinka ruokalistansuunnittelutyössä varmistetaan riittävä ravintoaineiden saanti, monipuolisuus ja taloudellisuus? Joukkoruokailun kehittämisraportin (2010, 40) mukaan ruokaa tuottavat yksiköt tarvitsevat varmistuakseen valmistamiensa aterioiden ravitsemuslaadun ravintolaskennan tietojärjestelmiä (esimerkiksi Aivo-, Aromi- tai Jamix-ohjelma). Reseptit tulee testata ja säätää kriteerien osalta niin, että aterioiden ravitsemislaatu täyttyy. Näitä vakioituja reseptejä tulee aina käyttää. (Joukkoruokailun kehittämisraportti 2010, 40).

Ruokalista on myös johtamisen väline, jolla ohjataan työvoiman tarvetta. Miten tämä näkyy suunnittelussa? Kaikissa haastateltavissa paikoissa oli käytössä vakioresepit. Niitä oli työstetty yhdestä viiteen vuoteen. Yksikössä, jossa oli pisimpään hiottu reseptejä oli kuvattu myös tuotannon- ja tarjoilun laatu ulkonäön, maun ja rakenteen osalta jokaiseen reseptiin. Tämä kuvaus helpottaa johtamista. Jos lopputuloksen laatu on kuvattu on yhteinen maali, jota tavoitella. Tuotanto ei voi piiloutua reseptin taakse. Yksiköt suhtautuivat eri tavalla siihen kuinka vakioresepiteistä lipsumisesta seurasi. Eräessä haastatelluista paikoista henkilökunta saa varoituksen jos ei ole noudattanut vakioreseptiä. Voidakseen varmistaa tuoteturvallisuuden ja pystyäkseen kertomaan asiakkaalle ruoan ravintoainesisällön ruokapalvelun pitää noudattaa reseptejä. Kajavan (2015, 56-57) tekemä opinnäytetyö kyseenalaistaa ruokapalveluiden mahdollisuuden järjestää vastuullista ruokapalvelua. Kajava tutki Kangasalan kunnan ruokapalvelu yksiköiden suolan käyttöä. Tutkimustuloksena oli kuinka ruoanvalmistajien päätökset vaikuttivat ruoan suolaisuuteen, vakioruokaohjeita ei noudatettu sekä

ruokalistaa muutettiin huomattavan paljon vastoin ohjeita. (Kajava 2015, 57.) Yksi tätä työtä varten haastatelluista myönsi jättävänsä tarkistamatta ruokalistojen ravintoarvotiedot, vaan luotti ainoastaan omaan ammattitaitoonsa. Miten tällainen vastuuton toiminta on mahdollista nykyisessä maailmassa?

Haastattelu on varsinkin vuorovaikutusta (Tuomi 2007, 138). Haastatteluja tehtiin kahdeksassa yksikössä, joista yhdessä oli kaksi vastaajaa. Eskola & Suoranta (2000, 62) mukaan haastatteluja on tarpeeksi koossa silloin, kun se on kylläntynyt ja kahdeksan haastattelun jälkeen ruokalistasuunnittelun päälinjoissa ei tullut uutta esiin. Teemahaastattelu antoi menetelmänä mahdollisuuden muuttaa teemojen järjestystä ja antaa haastateltavien rauhassa kertoa ruokalistasuunnittelusta. Jokainen haastattelu oli erilainen.

Ruokalistakierto haastatelluissa yksiköissä oli 5 - 12 viikkoa. Ruokalistavaihtoehtoja oli pääsääntöisesti yksi. Vaihtoehtoisia ruokalistoja oli tarjolla yläkoululaisille/lukiolaisille, henkilökunnalle sekä yhdessä yksikössä kotiateria-asiakkaille. Isommille koululaisille tarjottiin vaihtoehtona kasvisruokalistaa. Haastateltujen yksiköiden asiakkaat olivat vauvasta vaariin päivähoitossa olevia lapsia, koululaisia, hoiva- ja kotiateria-asiakkaita.

Luomuruokaa haastatelluista yksiköistä neljä ei käyttänyt lainkaan, kolme oli portaat luomulle ohjelmassa alimmalla askelmalla ja yhdellä yksiköllä oli kokonainen ateriakokonaisuus luomua ruokalistalla. Lähiruoan käyttö vaihteli kahden käyttäessä pelkkää perunaa aina yksikköön joka käytti kaikkea saatavilla olevaa. Kausiruoan käyttö noudatteli lähiruoan käyttöä. Ainoastaan yksi paikka sai läheltä vain perunaa, mutta käytti monipuolisesti kausiruokaa. Heillä oli käytössään itse kehitetty satokausikalenteri.

Kahdessa haastatelluista paikoista oli käytössä a la carte -lista. Neljästä haastatellusta paikasta vakuutettiin, että jos sellainen asiakas on hoidossa, joka tarvitsee jotain erityistä niin he kyllä hankkivat ja valmistavat sellaisen. Haastatteluissa kysyttiin myös perinneruoista. Yhdessä yksikössä ruokaperinne ei näy ruokalistoilta mitenkään. Loput haasteltavat totesivat tarjoavansa alueellisen ruokaperinteen sijaan perinteistä suomalaista ruokaa. Osalla vastaajista tähän liittyi, myös pientä närkästystä, kun he näkivät asian niin, että tarjoamalla perinteistä suomalaista ruokaa, ei kotkotuksia,

mahdollistetaan ylipäättään ruokatarjoilu. Erikoisuuksia varten resurssit eivät riittäneet.

Olisiko ruokapalveluissa mahdollista ottaa käyttöön a´la carte -lista? Ecksteinin (1983, 14) mukaan ihmisen perustarpeet, arvovalta, tunnustaminen sekä huomion saaminen täyttyisivät, mikäli asiakas voisi valita ruokansa. Valmiiksi valitut ruokalistat aiheuttavat tyytymättömyyttä. Mikkonen kannattaa kahta pääruokavaihtoehtoa pitkäaikaispotilaille (Mikkonen 2009, 58). Kouluruokailusuosituksen (2008, 11) mukaan ruokailussa tulisi tarjota kaksi pääruokavaihtoehtoa. Toinen vaihtoehto tulee olla täysipainoinen kasvisruoka, jossa käytetään palkokasviksia lihan, kalan tai munan sijaan. Mertanen linjaa, että ruokalistoja suunnitellessa täytyy ensin laatia annoksen ravintosisältölaskelmat. Vasta sen jälkeen arvioidaan tuotteen sopivuutta ruokalistalle (Mertanen 2007, 230). Käyttämällä a´la carte -listoja ruokapalvelut onnistuisivat tässä. Niitä oli käytössä muutamissa haastatelluista paikoista, mutta niiden käyttö oli vähäistä. Tästä nousee esille kysymys, olikohan asiakkailta tietoa listasta. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014, 38) määrittelee ravitsemuslaatua koskevia kriteereitä niin pääruoan, energialisäkkeen kuin muiden aterian osien osalle. Näitä kriteerejä pitäisi noudattaa ruokapalveluiden koulu-, henkilöstö- ja päiväkodeissa sekä tässä haastatelluissa ympärivuorokautisen hoivan lounas- sekä päivällistarjonnassa. Haastattelija ei tarkentanut kysymystään tähän, mutta kukaan haastateltavakaan ei niitä maininnut. Lapsia koskeva syödään yhdessä ravitsemussuositusta kukaan haastatelluista ei maininnut.

Ruokalistoja suunnittelevat henkilöt miettivät annoksien visuaalista ilmettä monesti hiljaa tykönään, silloin kun annos oli edessä. Suunnittelijat kuvasivat, että kokonaisuus ei näytä niin hyvältä kuin he olivat ajatelleet, mutta seuraavalla kerralla sitä voi parantaa. Kuljetuksien merkitys ruoan ulkonäköön kirvoitti haastatelluissa monenlaista keskustelua.

Haastateltavat tunsivat onnistuneensa ruokalistasuunnittelutyössä asiakaspalautteen kannalta katsottuna. Itsekseen moni sanoi näkevänsä vielä kehittämistarpeita. Haastatelluissa kysyttiin myös kokivatko suunnittelijat, että heillä oli käytössään tarpeeksi resursseja ruokalistasuunnitteluun. Isot yksiköt toivoivat lisää rahaa koulujen elintarvikemenoihin. Ruokalistasuunnittelijat totesivat, että jos olisi enemmän rahaa käytössä nimenomaan koulupuolella, he käyttäisivät sen yllättämällä oppilaita sekä käyt-

tämällä luomu- ja lähiruokaa. Pienet yksiköt turvasivat suunnittelun onnistumisen riittävällä ajalla: näin pienilläkin resursseilla saadaan aikaan monipuolinen ja kunni-
anhimoinen ruokalista.

Mielenkiintoista oli esiin tullut ruokalistansuunnittelijoiden käsitykset eri asiakas-
ryhmille sopivasta ruoasta. Päivähoitoon ei käynyt mausteinen ruoka. Koululaisille ei
käynyt kokoliharuoat varsinkaan kastikkeessa. Hoivalle ei käynyt eksoottisen nimiset
ruoat, vähän paikasta riippuen riisi- ja/tai pastaruoat. Toisaalta yksi haastatelluista
totesi, että ruokalistansuunnittelija ei saa päättää etukäteen mistä asiakkaat pitävät
ja mistä eivät. Hänen mukaansa ruokalistansuunnittelija voi kasvattaa asiakkaitaan
nauttimaan monenlaisesta sekä perinteisestä suomalaisesta ruoasta. Nämä käsityk-
set avartuisivat avoimella keskustelulla eri asiakasryhmien kanssa.

Vain kaksi haastatelluista yksiköistä suunnitteli oman ruokalistansa kotiaterioita var-
ten? Kun suunnittelee kotiaterioille oman ruokalistan, saa helposti tarkastettua pel-
kästään tästä aterista tuotannonohjausjärjestelmästä ravintoarvotiedot. Lisäksi an-
noskoot lienevät erilaisia kotiateria- ja hoivapuolella.

Haastattelujen perusteella syntyi käsitys, että valta määrätä ruokalistojen ruokalajit
oli tärkeää. Varsinainen ruokien ravitsemuksellinen koostumus jäi pääkäyttäjänä tuo-
tannonohjausjärjestelmästä vastaavan henkilön kontolle. Jos raaka-aineita ei ole
kiinnitetty oikeisiin ja päivitettyihin ravitsemustietoihin, ravintoarvotiedot eivät pidä
paikkansa. Tämä vaatii ruokapalveluilta aikaa ja taitoja. Ruokaa tuottavien yksiköi-
den pitäisi hankintapäätösten osana vaatia raaka-aineille ravintosisältötiedot (Mer-
tanen 2007, 230). Haastateltavat kertoivat tämän onnistuvan hyvin, kunhan toimitta-
jan elintarvikkeita on jonkin aikaa käytetty.

Tässä kuvatuissa haastatteluissa mainittiin ensimmäisenä pääruoan proteiini-
osien valitseminen. Ravitsemussuosituksissa kuitenkin ruokavalion perusta on kasvikunnan
tuotteet: kasvikset, viljavalmisteet, peruna, marjat ja hedelmät. Voisiko suunnittelua
aloittaa peruna - vilja - kasvis - annoksista? (Suominen & Jyväkorpi 2012, 53).

5.2 Tutkimuksen luotettavuus

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 232) mukaan laadullisen tutkimuksen luo-
tettavuutta parantaa tutkijan selvitys kuinka tutkimus suoritettiin. Koehaastattelussa

koeteltiin teemojen ymmärrettävyyttä, haastattelun kestoa ja teknisen laitteiston toimivuutta. Kaikki yksiköt, joihin otettiin yhteyttä, suostuivat mielellään haastatteluun ja lähes kaikki olivat kiinnostuneita kuulemaan tuloksista jähkä työ valmistuu. Haastattelut tehtiin puhelimitse. Haastattelumenetelmän yhtenä heikkona puolena tutkimusmenetelmänä Hirsjärvi ja Hurme (2004, 35) pitävät sitä, että haastateltavat mahdollisesti kaunistelevat vastauksiaan. Aloittelevana haastattelijana annoin ehkä liian helposti haastateltaville "apuja" ehdottamalla vastauksia, jos haastateltavat eivät heti vastanneet. Aineiston vajavaisuuksia ei tarvitse salata, vaan tärkeämpää on pohdiskella aineiston heikkouksia tai vääriä ratkaisuja. Näin aloitteleva tutkija voi arvioinnissa kääntää tappiot voitoksi (Karisto & Seppälä 2004, 20). Puhelinhaastattelun kuluessa haastateltavan voi toisinaan aistia empivän kertoessaan jostain asiasta. Varma ei voinut kuitenkaan olla, koska ei nähnyt kasvoja. Olisi mielenkiintoista tietää, tulisiko tutkimuksesta samanlaiset vastaukset, jos tämä sama tutkimus tehtäisiin kasvokkain.

Jatkotutkimusaiheita voisivat olla havainnointi menetelmällä toteutettu ruokalistasuunnittelun tutkimus. Eri ruokalajityyppien lisäkkeiden valinta ja niiden annoskoot voisi olla jatkoa tälle työlle. Ruokapalveluiden johtajat kaipaisivat työnsä tueksi puolueetonta ja yhteismitallistettua tietoa siitä, kuinka annoksen hinta muodostuu eri yksiköissä ja teollisuudessa. Omana kiinnostuksen kohteenani on tulevaisuudessa tutkia ruokalistaa asiakkaiden näkökulmasta eläytymismenetelmää käyttäen.

Lähteet

A 25.10.2011/1169. Asetus elintarviketietojen antamisesta kuluttajalle. Viitattu 29.1.2016.<http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:FI:PDF>

Ahmed, M., Redmond, E. J., Redmond, E., Hewedi, M. Wingert, A. & Gad El Rab, M. 2015. Food production and service in UK hospitals. *International Journal of Health Care Quality Assurance*, 28, 1, 40-54. Viitattu 20.11.2015. [https://janet.finna.fi/Emerald Insight](https://janet.finna.fi/Emerald%20Insight).

Ahti, H. 2015. Ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta "Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei kuitenkaan syö." Jyväskylän ammattikorkeakoulu Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma ylempi AMK Opinnäytetyö. Viitattu 30.1.2016.http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87271/Ahti_Heli.pdf?sequence=1.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Dumanovsky, C. Huang, Y., Bassett, M. T. & Silver, L. D. 2010. Consumer awareness of Fast-Food Calorie Information in New York City After Implementation of a Menu Labeling Regulation julkaistu *American Journal of Public Health* Vol. 100 No.12, pages 2520-2525. Viitattu 12.3.2016.

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=3&sid=6af67fad-973a-436a-ba0e-85edd96e8dfd%40sessionmgr4004&hid=4214&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=56460317>.

Eckstein, E.F. 1983. *Menu planning - third edition*. University of Illinois, Urbana, Illinois: Avi publishing company, INC. Westport, Connecticut, USA.

Eckstein, E.F. 1978. *Menu planning - second edition*. Westport, Connecticut: Avi publishing company, INC. Westport, Connecticut, USA.

Erillisryhmät. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Viitattu 24.4.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/erillisryhmat/>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Osuuskunta Vastapaino. Tampere: Gummerrus Kirjapaino.

Hahtiperä, M. & Lamminsaho, S. 2014. Ruokalista konseptin rakentaminen crowdsourcingin avulla. Laurea Ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Helsinki: Laurea Ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.9.2015.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82942/Hahtipera_Mika_Lamminaho_Sami.pdf?sequence=1.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 uudistettu p. Helsinki: Tammi.

Iltanen, R. 2015. Ravitsemushoitosisuositusten rasvakriteerien mukaisen ruokalistan kehittäminen Case: Porin Palveluliikelaitos. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Seinäjoki: Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.9.2015.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87262/Iltanen_Rami.pdf?sequence=1.

Joukkoruokailun kehittäminen. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2010:11. Helsinki. Viitattu 23.10.2015.
<http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/111913/URN%3aNBN%3afi-fe201504225018.pdf?sequence=1>.

Juurakko, P. 2014. Kunta ruokapalvelujen tuottajana. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu YAMK-opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.3.2016.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70444/JuurakkoPaulaont.pdf?sequence=1>.

Kajava, T. 2015. Suola julkisten ruokapalvelujen ruoassa. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu YAMK-opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.4.2016.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89360/Kajava_Tanja.pdf?sequence=1.

Karisto, A. & Seppälä, UM. 2004. Maukas gradu valmistusvihjeitä tutkielman tekijöille. Tampere: Vastapaino.

Kestävän ruokalistan suunnittelun periaatteet. 2013. Ympäristöosaava - ruokapalvelu. Viitattu 25.1.2016.

<http://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22439>

Kilpilinna, L. 2015. Kiertävän päivällislistan suunnittelu, Case: Hotelli Jahtihovi. Savonia Ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.9.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96073/opinnaytetyo_kilpilinna_linda.pdf?sequence=1.

Kodin ulkopuolella valmistettiin 868 miljoonaa aterialla v. 2015. 2016. Taloustutkimus Oy. Viitattu 18.3.2016.

<http://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutiskirje/uutiskirje-maaliskuu-2016/kodin-ulkopuolella-valmistettiin/>.

Kopponen, J. 2006. Kouluruoka Jyväskylän seudun peruskouluissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2016.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17701/TMP.objres.348.pdf?sequence=2>.

Kouluruokasuositus 2008. Valtion ravitsemisneuvottelukunta. Viitattu 20.10.2015.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. The Diet of Finnish Preschoolers. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008. Viitattu 26.1.2016.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1>.

Laakso, T. 2010. Ruokalistasuunnittelun prosessit Palace Kämp Sassossa. Haaga-Helian Ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Helsinki: Haaga-Helian Ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2016.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24428/Laakso_Tomi.pdf?sequence=1

Lampi, R. , Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. WSOY. Helsinki: WSOY Oy.

Lehtovaara, T. & Hämäläinen, J. 2014. Ravintolakokin käsikirja. WSOY. Helsinki: Sanoma Pro.

Lusa, M. & Rinta-Kauhajärvi, B. 2009. Malliateriat ravintosisältölaskelmineen kuuden viikon kiertävästä ruokalistasta Case: kauhajoen yhteiskoulun keskuskeittiö. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Seinäjoki: Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2016.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5428/lusa_marika.pdf?sequence=1.

Mauno, S. & Lipre, E.2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. WSOY. Helsinki: WSOY Oy.

Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. WSOY. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Väitöskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 79. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Mertanen, E. & Väisänen, K. 2012 Ruokapalvelut hyvinvoinnin edistäjinä. AMK-lehti /UAS Journal. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. No 0(4)/2012. Viitattu 29.1.2016. https://arkisto.uasjournal.fi/uasjournal_2012-4/mertanen_vaisanen.html.

Mäkelä, P. 2011. Multaperunoista kylmävalmistukseen Ammattikeittiön ruokatuotantotapojen vaikutusten arviointi. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK opinnäytetyö. Viitattu 28.1.2016. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32198/Makela_Pirjo.pdf?sequence=1.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsitteitä. Julkaistu teoksessa Laadullisen tutkimuksen käsikirja. International Methelp. Jyväskylä: Gummerrus.

Mikkonen, R. 2009. Teoksessa Erityisruokavaliot - opas ammattilaisille. Ravitsemusterapeuttien yhdistys. Helsinki: Diettimedia. Vammalan kirjapaino Oy.

Nevala, K. 2011. Sapere-pedagoginen ruokalista ruokapalveluissa. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK opinnäytetyö. Viitattu 30.1.2016.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32803/nevala_kirsi.pdf?sequence=1

Niemi, R-L. 2012. Hygieenisten toimintatapojen kehittäminen ravintolan ruokatuotantoon. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK opinnäytetyö. Viitattu 30.1.2016.

[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47220/Niemi_Riitta-](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47220/Niemi_Riitta-Li-)

[Li-](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47220/Niemi_Riitta-Li-)

[sa_Hygieenisten%20toimintatapojen%20kehittaminen%20ravintolan%20ruokatuotantoon.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47220/Niemi_Riitta-Li-sa_Hygieenisten%20toimintatapojen%20kehittaminen%20ravintolan%20ruokatuotantoon.pdf?sequence=1).

Nieminen, K. 2009. Ammattikeittiön toiminnallinen suunnittelu. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, ylempi AMK opinnäytetyö. Viitattu 15.3.2016.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3826/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1>

Nyckelhål - enkelt att välja nyttig - Livsmedelsverket. Luettu 16.3.2016.

<http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/nyckelhalet/>.

Ozdemir, B. 2012. A review on Menu Performance Investigation and Some Guiding Propositions. Journal of Foodservice Business Research 15:378-397, 2012. Viitattu 17.3.2016.

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b0eb85d8-22e8-4377-9d4d-92af4a8343c1%40sessionmgr113&vid=5&hid=130>.

Ozdemir, B. & Caliskan, O. 2015. Menu Design: A Review of Literature. Journal of Foodservice Business Research, 18:3,189-206. Viitattu 17.3.2016. DOI:10.1080/15378020.2015.1051428.

Portaat luomuun. Luettu 16.3.2016.

http://www.portaatluomuun.fi/luomu_ruokalistalla

Puranen, T. & Suominen, M. 2012. Ikääntyneen ravitseminen - opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemishoitoon. Suomen muistiasiantuntijat. Helsinki: Trinket.

Ravitsemushoito - suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. 2010. Valtion ravitsemisneuvottelukunta. Viitattu 20.10.2015.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemushoito_nettti_2.painos.pdf.

Ravitsemuspassi. 2012. Viitattu 25.1.2016.

<http://www.ravitsemuspassi.fi/index.php?k=219415>

Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010. Valtion ravitsemisneuvottelukunta. Viitattu 21.10.2015.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>.

Riekko, M. 2013. Ravintolan ruokalista suunnittelu. Jyväskylän ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Viitattu 12.10.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62505/Riekko_Mari.pdf?sequence=5.

Rikosseuraamuslaitoksen ruokahuolto ja ruokavaliot. RIKOSSEURAAMUSLAITOS MÄÄRÄYS 17.3.2011 Dnro 7/004/2011. Viitattu 21.10.2015.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/saannokset/maarayksetjaohjeet/rikosseuraamuslaitoksenruokahuoltojaruokavaliot70042011.html>.

Ruusuvuori, J. Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Julkaistu teoksessa Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Satokausikalenteri. Viitattu 30.1.2016.

<http://www.satokausikalenteri.fi/product/9/seinakalenteri-2016>.

Suomen väkiluku vuodenvaihteessa 5 471 753. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne. Helsinki: Tilastokeskus Viitattu: 29.1.2016].

http://www.stat.fi/til/vaerak/2014/vaerak_2014_2015-03-27_tie_001_fi.html.

Suominen, M. & Jyväkorpi, S. 2012. Ikääntyneen ravitseminen ja ruokapalvelut - suunnittelu ja toteutus. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Trinket.

Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Kela ja Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2011. Viitattu 20.10.2015.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/korkeakouluruokasuositus.pdf>.

Sydänmerkki ravintoloissa. Luettu 11.1.2016.

<http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/syd%C3%A4nmerkki-ravintoloissa>

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 21.2.2016.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1.

Talvitie, T. 2014. Ravitsemuslaadulla vastuullisuutta ruokapalveluihin: Tuotannonohjausjärjestelmien käyttö. Opinnäytetyö Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69954/Talvitie_Taina.pdf?sequence=1.

Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Tutkimuksia ja raportteja. Research Reports 22. Mikkelin Ammattikorkeakoulun julkaisu. Viitattu 27.10.2015.

http://www.mamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/mamk/embeds/mamkwwstructure/14249_1473-URNISBN9786515883148.pdf.

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemisneuvottelukunta. Viitattu 21.10.2015.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki: WSOY.

Turpeinen, V. 2009. Keittiömestarin huippuosaaminen mestarien itsensä kertomana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Tampereen yliopistopaino - Juvenes print.

Viitanen, V.2014. New York ei unohda asiakasta - Asiakas ruokalistakehityksen resursina. Tampereen Amattikorkeakoulu opinnäytetyö. Tampere: Tampereen Amattikorkeakoulu. Viitattu 8.9.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405229232>.

Virtanen, S. 2013. laitoshoidossa olevien vanhusten ravitsemus - kuuden viikon kiertävä ruokalista Case:Tehostetun palveluasumisen yksikkö Kotivaara, Soini. Seinäjoen Amattikorkeakoulu opinnäytetyö. Seinäjoki: Seinäjoen Amattikorkeakoulu. Viitattu 8.9.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57147/Virtanen_%20Sirpa.pdf?sequence=1.

Vänskä, P. 2009. Kartta ruokapalvelujen ytimeen - Case Jämsän ateria. Jyväskylän Amattikorkeakoulu ylempi AMK-tutkinto. Viitattu 27.1.2016.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3820/Vanska%20Pirjo.pdf?sequence=1>.

Walker, J.R. 2011. The restaurant from concept to operation. Hoboken, New jersey: John Wiley & Sons Inc.

Liitteet

Liite 1. Haastattelun teemat

teemahaastattelu suurkeittiöiden ruokalistasuunnittelijoille (kysely jakautuu isoihin ja pieniin yksikköihin):

Teema 1. Yleistietoa ruokalistoista

Kuinka monen viikon ruokalista kiertoa käytätte?

Montako pääruokavaihtoehtoa teillä on käytössänne?

Mille asiakasryhmille teette ruokalistoja?

Millä nimikkeellä oleva henkilö suunnittelee ruokalistat?

- onko suunnittelija suorittanut ravitsemuspassin?

Käytättekö kausiruokalistaa vai kiertävää ruokalistaa?

Miten tuotte kausituotteita ruokalistalle?

Miten tuotte luomuruokaa ruokalistalle?

Käytättekö lähiruokaa?

Miten visualisointi ruokalistaa kun suunnittelette sitä?

Paljonko ruokalista kerrallaan muuttuu? Voitteko arvioida määrällisesti?

Onko teillä käytössä a la carte listaa esimerkiksi saattohoidossa oleville?

Käytättekö asiakkaita ruokalistan suunnittelussa?

Miten alueellinen ruokaperinne näkyy ruokalistassanne?

. Kysymys niille jotka käyttävät hajautettua jakelua: lisääkö ruoan jakava henkilö ruoan päälle ulkonäköä parantavaa ainetta esimerkiksi juustokeiton päälle persiljaa? Tai onko teillä koskaan keskusteltu asiasta ruokaa jakavan henkilökunnan kanssa?

Tunnetteko onnistuneenne ruokalistojen suunnittelutyössä? Onko käytössänne tarpeeksi resursseja?

Teema 2. Onko käytössänne vakioituja ruokaohjeita?

-> jos ei niin miksi ei?

-> miten turvaatte tasaisen laadun?

Kuinka ohjeet ovat syntyneet?

Kuka ohjeita tekee ja miten uudet ohjeet otetaan käyttöön?

Teema 3. Ruokalistan ravintoainesisältö

Kuinka tarkistatte ruokalistan ravintoainesisällön?

Kuinka tarkistatte ruokalistan hinnan?

Mitä suunnittelu kriteerejä käytätte?

Teema 4. Ruokalistan suunnitteluprosessi

Miten ruokalistan suunnitteluprosessi etenee?

Liite 2. Tutkimusinformaatio haastateltaville

Helmikuu 2016

Arvoisa haastateltavani

olen Kati Kauppinen-Miikki ja opiskelen ylempää ammattikorkeakoulu tutkintoa Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa. Teen opiskeluuni kuuluvan päättötyön ruokalistasuunnittelusta. Ohjaava opettajani on yliopettaja Enni Mertanen p xxx. Haluaisin haastatella Teitä puhelimitse ruokalistasuunnittelusta. Haastattelu kestää noin 1,5 tuntia ja nauhoitan sen. Tutkimusraportissa esitetään otteita haastateltavien puheesta, mutta haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta millään tavalla.

ystävällisin terveisin

Kati Kauppinen-Miikki