

Lapin perinteiset raaka-aineet osana nykypäivän ruokatrendejä

Maija Ankkuri



Tekijä(t)	
Maija Ankkuri	
Koulutusohjelma	
Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi	Sivu- ja liitesivumäärä
Lapin perinteiset raaka-aineet osana nykypäivän ruokatrendejä	27 + 42
<p>Tämä opinnäytetyö on produkti, jonka tuotoksena loin toimeksiantajayritykselle neljän päivän mittaisen ruokalistaehdotelman. Ruokalistaehdotelman ruokalajeissa yhdistyvät nykypäivän vallitsevat ruokatrendit sekä lappilaiset raaka-aineet. Ruokat esittelevät perinteisiä lappilaisia makuja laajasti, huomioiden 2016-2017 vuosien ruokatrendien kehityssuuntauksia.</p> <p>Opinnäytetyön pääongelmana oli selvittää, miten lappilaiset historialliset raaka-aineet voisi yhdistää osaksi nykypäivän ruokatrendejä.</p> <p>Opinnäytetyö on ruokalistan kehittämissuunnitelma toimeksiantajayritykselle, Ylitornion kunnassa sijaitsevalle matkailuyritykselle Loma-Vietoselle. Yrityksen toiminta-ajatuksena on tuottaa matkailijoille majoitus-, ohjelma- ja ruokapalveluja keskellä Lapin puhdasta luontoa. Yritys toimii ympärivuotisena ja sen asiakkaat jakautuvat vahvasti ulkomaisten ja kotimaisten matkailijoiden kesken.</p> <p>Työn tietoperusta jakautuu kahteen pääluvun, joista ensimmäisessä käsitellään ja selvitetään Lapin entisajan ruokakulttuuria, sen raaka-aineita ja niiden säilöntä sekä käyttötapoja. Raaka-aineista perinteisimpiä ovat poron-, naudan- ja lampaanliha, lohikalat, marjat ja juuret. Ensimmäisessä pääluvussa käsitellään myös 2016 ja 2017 vuoden ruokatrendejä ja niiden suuntauksia. Kuluvan vuoden vahvoja trendisuuntauksia ovat terveellisyys, kasvisruoka, lähiruoka ja raaka-aineiden läpinäkyvyys. Toinen pääluku käsittelee tuotekehitystä ja ruokalistasuunnittelua. Ruokalistaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon yrityksen liikeidea, resurssit sekä määritelty budjetti.</p> <p>Produktin tuotos, neljän päivän mittainen ruokalistaehdotelma sisältää joka päivälle lounaan ja jälkiruoan, sekä kolmen ruokalajin illallisen. Opinnäytetyön liitteenä ovat ruokalistaehdotelman annoskortit sekä annoshintalaskelmat. Toimeksiantajan ruokatuotteesta saama katetuotto prosentti ei ole nykyisellään tiedossa. Produktin tavoitteena oli selvittää luotujen annosten kustannukset ja tavoitella ravintola-alalla vähintään käytettyä 65 % keskimääräistä katetuottoa.</p> <p>Ruokalistaehdotelman toteuttamalla toimeksiantajayritys saisi katetuottoa ruokatuotteistaan katetuottolaskelman mukaisesti vähintään 67,5 %. Katetuoton osuutta voisi nostaa hankkimalla raaka-aineita suoraan lähituottajilta sekä tuottamalla tai keräämällä osan raaka-aineista itse. Ruokalistaehdotelman annoshintalaskelmissa käytetyt hinnat ovat kaikki vähittäiskauppojen hintoja.</p>	
Asiasanat	
Lappilainen ruokaperinne, perinneraaka-aine, ruokalistasuunnittelu, ruokatrendi	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Raaka-aineita Lapin historiasta ja trendejä nykypäivästä	3
2.1	Perinteinen lappilainen ruokakulttuuri.....	3
2.1.1	Liha.....	5
2.1.2	Kala.....	6
2.1.3	Vilja ja juurekset.....	6
2.2	Ruokatrendit	9
3	Ruokalistan kehittämisprosessi	11
3.1	Ruokalistasuunnittelu	11
3.2	Ruoan ominaisuudet	11
4	Ruokatuotteen kehittämissuunnitelma.....	14
4.1	Toimeksiantajana matkailukeskus Loma-Vietonen.....	14
4.2	Produktin lähtökohdat	15
4.3	Ruokalistaehdotelman kokoaminen.....	16
4.3.1	Tattarivohveleita ja punajuurihampurilaisia.....	17
4.3.2	Perunarieskaa, lohta ja juuresspagettia.....	19
4.3.3	Kalakeittoa ja karitsanlihapullia	20
4.3.4	Poroa, nautaa ja hillaa	21
5	Pohdinta ja johtopäätökset	24
	Lähteet	26
	Liitteet.....	28
	Liite 1. Annoskortit ja annoshintalaskelmat.....	28
	Liite 2. Päiväkohtainen katetuottolaskelma.....	68

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on produkti, jonka tuotoksena luon toimeksiantajayritykselle neljänpäivän mittaisen ruokalistaehdotelman. Ruokalistaehdotelman ruokalajeissa yhdistyvät nykypäivän vallitsevat ruokatrendit sekä lappilaiset raaka-aineet. Ruokat esittelevät perinteisiä lappilaisia makuja laajasti, huomioiden 2016-2017 vuosien ruokatrendien kehityssuunnaukset.

Opinnäytetyöni toimeksiantajayrityksenä toimii matkailuyritys Loma-Vietonen, joka sijaitsee Ylitorniolla Lapin maakunnassa. Loma-Vietosen pääasiakassegmenttejä ovat ulkomaalaiset matkailijat, jotka tulevat kokemaan pieneen lomakylään Lapin puhtautta, eksootiikkaa ja makuja. Uuden ruokatrendien suuntauksia seuraavan ruokalistaehdotelman tavoitteena on, lisätä toimeksiantajayrityksen asiakkaiden kiinnostusta lappilaisia raaka-aineita kohtaan, alentaa ruoka-annoskohtaisia kustannuksia nykytilanteesta sekä näin ollen parantaa ruoasta saatavaa kokonaiskatetuottoa, joka ei nykyisellään ole tarkkaan seurattu tunnusluku. Ruokalistaehdotelma tulee vapaasti käytettäväksi toimeksiantajalle, joka voi hyödyntää sitä kokonaisuudessaan tai halutessaan vain osittain. Ruokalistaehdotelma on suunniteltu toteutettavaksi talvisesonkikaudelle 2017-2018.

Työn pääongelmana on selvittää, miten yhdistää Lapin historialliset raaka-aineet nykypäivän ruokatrendeihin. Ongelman ratkaisemiseksi kokeilen ja muokkaan reseptejä, joissa nämä kaksi osa-aluetta sulautuu yhteen. Onnistunut ruokalistaehdotelma ottaa huomioon reseptin helppouden, ajankäytön, kustannukset sekä käytettävissä olevien toimitilojen resurssit. Varmistuakseni reseptien toimivuudesta valmistan jokaisen reseptin ruokalajin itse ja arvioin kriittisesti sen toimivuutta pienravintolaympäristössä. Ruokalistaehdotelman ruokalajeista luon annoskortit sekä annoshintalaskelmat, jotka ovat opinnäytetyön liitteenä.

Työssä selvitän mitä ovat lappilaiset perinteiset raaka-aineet Suomen ruokahistorian mukaisesti. Lapin ruokaperinnettä selvitän pääasiallisesti 1900-luvun alusta lähtien. Lähteet keskittyvät vanhoihin ruokaperinnettä tutkiviin teoksiin. Raaka-aineiden lisäksi keskityn entisajan valmistusmenetelmiin ja säilöntätapoihin, sillä ne loivat kulttuurillista ruokaperinnehajaa, siinä missä perinteeksi muodostuneet raaka-aineetkin. Tärkeimpänä lähteenä toimii vuonna 1981 julkaistu Lapin ruokia, poroa, lohta, hillaa -teos, joka käsittelee laajasti entisajan perinteisiä raaka-aineita sekä niiden käyttötapoja.

Ruokatrendejä selvittäessäni keskityn vuosien 2016 ja 2017 aikana syntyneisiin ruokatrendisuuntauksiin. Trendiselvityksessäni keskityn Suomessa nyt vallitseviin ruokatrendeihin sekä Yhdysvaltojen ruokatrendeihin, sillä Yhdysvallat ovat ruokatrendisuuntauksen edelläkävijä ja sen vallitsevat trendit leviävät ympäri maailmaa. Lähteinä trendiselvityksessäni käytän ruoka-alan lehtien artikkeleita sekä artikkeleihin koottuja asiantuntijoiden haastatteluja.

Onnistunut, selkeä ja budjetissa pysyvän ruokalistan kehittäminen on produktin tuotos, jota luodessa tulee huomioida annosten houkuttelevuus asiakasnäkökulmasta. Selvitän työssäni ruokalistasuunnittelun tärkeimpiä osa-alueita ja miten koostetaan tasapainoinen annos, joka houkuttelee asiakasta syömään.

2 Raaka-aineita Lapin historiasta ja trendejä nykypäivästä

Kulttuuri on jatkuvasti kehittyvä ja sen juuret ovat syvällä siinä elävissä kansalaisissa. Lappilainen ruokakulttuuri on tunnettua Suomessa ja muualla maailmassa yksinkertaisesti, maistuvista ja luonnonläheisistä raaka-aineistaan. Lappilainen keittiö nojautuu tänä päivänäkin vahvasti sen perinnetaustaan. Poronliha, järvikalat sekä marjat ovat tunnettuja ja arvostettuja lappilaisia raaka-aineita. (Kotakorva 2011.)

Lappilaista makumaailmaa kohtaan löytyy näkemyksiä, joissa sen on katsottu perustuvan vuosikymmenestä toiseen vain perinteisten kelohonkaravintoloiden makumaailmaan, eli kaikkien tuntemaan poroon, lohikaloihin, hillaan ja karpaloon. Annosten ja käytettyjen raaka-aineiden laatu on korkeaa, mutta suppean raaka-ainepohjan takia mikään Lapin ruokakulttuurissa ei tuota yllätyksellisyyttä tai uutta makukokemusta sitä nauttivalle. (Lindgren 2010, 245.)

Trendi on sanana melko suhteellinen käsite ja sen määrittäjiä on useita erilaisia. Tarkasteltavan ilmiön pitkän ajanjakson kuluessa tapahtuvaa yleistä kehityssuuntaa voidaan kutsua trendiksi. Tässä työssä tarkasteltavat ilmiöt liittyvät ruokaan ja niiden kehittymiseen ruokatrendeiksi. Trendi on nykyhetken piirre, joka voi jatkua tulevaisuudessa tavalla, että sitä on helppo ennakoida ja jäljittää. Lyhyesti trendin voisi kuvata olevan suuntaus, virtaus tai muutoksen kaava. Trendit ovat riippuvaisia ajasta, sillä lyhyen aikavälin suuntauksat ovat ilmiöitä, eivät trendejä. (Rubin 2016.)

2.1 Perinteinen lappilainen ruokakulttuuri

Lappilaisella keittiöllä on vahvat ja pitkät perinteet. Lapin ruokakulttuuri on saanut vaikutteita sekä idästä että lännestä. Lapissa on nähtävissä kolme hyvinkin toisistaan poikkeavaa ruokakulttuurialuetta. Tornion- ja Muonionjokilaakson alue on pitkä ja kapea kaistale länsinaapurin rajaa vasten. Kemi- ja Ounasjokivarren alue kattaa suurimman osan Lapista ja sen ruokakulttuurissa on paljon itäisiä piirteitä. Saamelaisalueella jokaisella saamelaispitäjällä on toisistaan poikkeavia pieniä eroavaisuuksia, mutta ne muodostavat kuitenkin selvästi yhteneväisen ruokakulttuurialueensa Ylä-Lappiin. Alueellisten erojen syntymiseen ovat vaikuttaneet ihmisten luonnolliset kulku- ja kauppayhteydet ja kirkollinen toiminta. (Suomalainen 1981, 14–15.)

Peräpohjolassa, Lapin läänin eteläisessä osassa, käytettyjä pääraaka-aineita olivat liha- ja maitotaloustuotteet sekä kala- ja jauhuruoat, sillä sen maatalous oli vallitsevaan poronhoitotalouteen nähden karjavaltaista. Lapin läänin pohjoisosassa, saamelaisalueella, saame-

laiset pystytään jakamaan uskonnon, elinkeinon ja asuinalueen perusteella tunturi- eli porosaamelaisiin, kolttasaamelaisiin ja metsä- eli kalastajasaamelaisiin. Saamelaiset elivät peräpohjolaalaisia enemmän luontaistalouden varassa, eli ravinto hankittiin melkein kokonaan luonnosta. Saamelaisten ruoka oli melko yksipuolista ja kala kuului tärkeänä osana saamelaisten ravintoon ympäri vuoden. Kauppamatkoja viljan ostoon Rovaniemelle tehtiin veneillä ja poroilla, jotta saatiin tehtyä leipää ja puuroa. Myös Peräpohjolan asukkaat tekivät kauppamatkoja ja ne suuntautuivat muun muassa Etelä-Suomeen ja Tukholmaan. Kauppamatkoilta hankittiin mausteita, riisiä, vehnä jauhoja, kuivattuja hedelmiä sekä alkoholeja. (Suomalainen 1981, 15-18.)

Ruokaa säilöttiin useilla menetelmillä. Koko Lapin alue hapatti, kuivatti, suolasi ja jäädettiin ruokiaan, jotta ne säilyisivät läpi pitkän talven. Suosittua oli myös puuastioihin pakkaaminen ja sen upottaminen maasta pulppuvaan kylmään lähteensilmään, jota kutsuttiin kaliksi. (Suomalainen 1981, 18; Suomisanakirja 2015.)

Ruokien nimityksissä ja valmistustavoissa oli suuria eroavaisuuksia sitä valmistaneesta alueesta riippuen. Erityisesti verileivonnaisille on joka Lapin alueella ollut oma nimityksensä. Samoja vedessä kypsennettyjä verileivoksia on kutsuttu kumppusiksi, maalakakoiksi, verikakoiksi, kruppanoiksi ja punaskampsuiksi. (Suomalainen 1981, 19.)

Lapin entisajan ruokavuosi on elänyt vahvasti vuodenaikojen mukaan. Pitkän, kylmän ja lumisen talven varalle oli hankittava ruokavarastoja lyhyen ja valoisan kesän aikana. Mikkelinpäivän (29.9.) aikoihin juhlittiin kekriä eli sadonkorjuuta. (Suomalainen 1981, 24.) Päivä oli tärkeä, sillä Mikkeliin mennessä perunat ja nauriit oli saatu säilöttyä talven varalle, viljat puitua ja siian pyynti vaihtui nahkiaisten pyytämiseksi. Kekrin aikaan perheissä syötiin runsaammin kuin muina arkiviikkoina. (Saukko 1986, 21-23.) Mikkelinpäivän aikaan alkoivat poroerotukset, joissa porot laskettiin, merkittiin ja osa teurastettiin. Porojen paistiosat ja kielet myytiin yleensä Mikkelin markkinoilla ja tilalle hankittiin välttämättömyyksiä, joita ei Lapissa omavaraisesti tuotettu, kuten suolaa, sokeria ja jauhoja. Teurastetusta eläimestä käytettiin kaikki mahdollinen, jopa kynsiä käytettiin patakaapimina ja kylkiluista tehtiin virkkuukoukkuja. (Saukko 1986, 44.)

Juhlapyhiä, kuten joulua, pääsiäistä ja juhannusta juhlittiin jokaista omien vahvojen perinteiden mukaisesti. Joulun ruokia suunniteltiin jo kesästä asti, sillä suurimmat kalat ja parhaat juustot varattiin joulusyömiksi. (Suomalainen 1981, 28.) Inarinsaamelaiset pitivät joulua vuoden tärkeimpänä juhlanä ja silloin syötiinkin vuoden parhaat palat. Joulupöydästä saamelaisilla löytyi usein poroa, taimenta, leipäjuustoa, ruisleipää ja marjapiirakoita. (Kytölä 2006.)

2.1.1 Liha

Poronhoito, riistanpyynti ja karjatalous antavat pohjan Lapin ruokaperinteeseen kuuluville liharuoille. Poronhoidon alue on Kiiminkijoen pohjoispuolinen alue Suomesta. Poronlihan käyttö on ollut runsainta saamelaiden keskuudessa, sillä he teurastivat tarpeensa mukaan syömäporoja läpi vuoden. Muualla Lapissa porot teurastettiin vain syksyllä mikkelinpäivän aikaan. Lappilaiset, jotka elivät porotaloudella, pitivät poronlihaa parhaimman maikuisena lihana. Heidän mielestään naudanliha oli niin mieto, ettei se maistunut millenkään. Poronliha säilytettiin talvisin paloina tai kokonaisena ruhona jäädytettynä. Kevät aikaan lihoja suolattiin ja kuivattiin tuulessa sekä auringossa kuivalihaksi. (Saukko 1986, 44-49.)

Kun poronlihaa valmistettiin ruoaksi, yleisin käyttötapa oli keittää luisevat osat liemeksi tai keitoksi. Selkää ja häntäpalaa pidettiin parhaimpana keittolihana, ja selkäkeitoksi kutsuttu ruoka keitettiin heti teurastamisen jälkeiseksi ruoaksi. Samaista keittoa tarjottiin usein myös vierasruokana tai juhlapäivänä. Jalkojen luiden ytimiä pidettiin suurena herkkuna ja niitä keitettiin, jotta ydin hyytyi. Tämän jälkeen ne halkaistiin ja imaistiin suuhun. Porosta käytettiin tarkkaan selkärasva ja tali. Yleinen nimitys poronrasvalle ennen vanhaan oli poron kuu. (Saukko 1986, 46.) Tunnetuin pororuoka on käristys. Paistinpannuliha kutsuttua käristystä vuollaan jäätyneestä, sulamattomasta lihasta ohuiksi viipaleiksi. Paistuvan käristuksen sekaan lisättiin hieman vettä, suolaa ja rasvaa. Käristystä tehtiin usein vain, kun taloon saapui arvovieras tai pyhäpäivinä. (Suomalainen 1981, 89.)

Hirvi oli Etelä-Lapin yleisintä riistaa ja sitä käytettiin samoihin ruokiin kuin poroakin. Parhaimpana herkkuna hirvestä pidettiin sen turpaa ja kieltä. Hirvestä tehtiin myös käristystä ja sitä tarjottiin usein hirvipeijaisissa. Karhun lihaa ei arvostettu yhtä paljon kuin hirven tai poron lihaa ja sitä syötiin vain, jos muuta lihaa ei ollut. Karhupeijaiset pidettiin karhun pyynnin jälkeen ja siellä nautittiin karhunpaistia. Karhun kämmenosat syötiin leivän kera tai lisukkeiden kuten puolukan, luumujen ja hillojen kanssa. (Suomalainen 1981, 89-90.)

Karjanhoito kukoisti Lapissa 1800-luvun lopulla. 1750-luvulla kalastajasaamelaiset alkoivat pitää lampaita ja nautakarjaa. Naudan ja lampaan lihaa syötiin poronlihan lisäksi yhtä paljon ja lihoja käytettiin niin arki kuin pyhäruoiksi. Naudasta, lampaasta, porosta ja hirvestä käytettiin lihat samalla tavoin suolaliha, kuivaliha, palvattavaksi, lihavelliin, lihapottuun sekä patapaistiin. Kuivalihaa käytettiin erityisesti eväs- sekä kesäruokana ja siitä valmistettiin kuivalihavelliä. Lihan saunapalvaus oli yleistä Etelä-Lapissa. Ylä-Lapissa lihaa kuivattiin enemmän kuin palvattiin. (Suomalainen 1981, 90.)

Riistalinnuista tärkeimpiä olivat riekko, kiiruna, teeri, metso, koppelo ja pyy. Linnut toimivat usein vaihdon välineinä hankittaessa suolaa ja viljaa. Metsäjänis oli yleinen koko Lapissa ja niitä pyydettiin ansoilla. (Suomalainen 1981, 90-92.)

2.1.2 Kala

Lapin purot ja joet ovat nauttineet kalojen yltäkylläisyydestä ja kalastajat ovat voineet valikoida, mitä haluavat syödä ja pyytää. Kevätkesän aikaan jokien ja ojien suista pyydettiin haukia, ahvenia ja säynäviä. Jäiden sulamisen jälkeen saaliit keskittyivät siikaan, loheen, harriin, taimeneen, tammukkaan, rautuun, särkeen ja kiiskeen. Perämeren rannikoilla kalastettiin syksyisin nahkiaisia. Lappilainen väestö on elänyt 1500-luvulle asti pääasiallisesti kalaravinnolla. Kaloista tärkein oli lohi. (Suomalainen 1891, 63-64.)

Kalasta valmistettiin arki-, pyhä- ja juhlaruokia. Kalaa kypsennettiin pyyntipaikalla heti syötäväksi. Kalaa syötiin leivän päällä, sitä keitettiin, paistettiin ja haudutettiin. Erityisen suosittua oli kalapottu, jota syötiin koko Lapissa. Muita kalaruokia olivat kalapullat, hiilloskala, lohi- ja siikalaatikot, varraslohi, lohikeitto, suolalohi, lipeäkala, siikakeitto, loistelohi ja hapankala. Kalan savustaminen oli myös yleinen tapa valmistaa kalaa. (Suomalainen 1891, 67-68.)

Mateen, muikun sekä siian mäti olivat suosittua kauppatavaraa. Muikun sekä siian mäti pestiin ja suolattiin. Mateen mäti jäädytettiin ja säilytettiin säkeissä lumessa. Suolattu mäti nautittiin kerman, sipulin ja pippurin kera leivän päällä. Mädistä valmistettiin myös mäti-keittoa, mätikampsuja, mätilettuja, mätitahnaa. Lohen mätiä paistettiin ja syötiin suurena herkkuna. (Suomalainen 1891, 85-87.)

2.1.3 Vilja ja juurekset

Lapin kesä on lyhyt, jonka vuoksi ainoa menestyvä viljalaji oli ohra. Omaa maata omistavien keskuudessa ohran käyttö oli yleisintä, mutta maattomalla väestöllä ja Saamelaisalueella ruis ja kaura olivat ohraa käytetympiä viljoja. Vehnä, ruis ja kaura hankittiin vaihtamalla ja ostamalla. Riisin käyttö alkoi 1920-luvulla Rovaniemen seudulla. (Suomalainen 1981, 148.)

Jauhoihin lisättiin jatkeita, jotta aitoa jauhoa ei olisi kulunut niin paljon. Jatkeita käytettiin yleisesti 1800-luvulla kotona leivotuissa leivissä. Kevättalvella ja kesällä käytetyin jatke oli pettu. (Suomalainen 1981, 148.) Pettu on pääasiassa männystä irrotettua kuoren alapuolista jälsi- ja nilakerrosta, mutta pettua on valmistettu myös jalavasta ja haavasta.

Pettu sisältää runsaasti kuituja, rautaa, mangaania ja sinkkiä. Pettujauhoa käytetään vielä nykypäivänäkin jonkin verran ja sen keräämiseen täytyy olla maanomistajan lupa. (Arkitset aromit 2008a.)

Petun lisäksi jatkeina käytettiin sisäkuoriosaa koivusta ja haavasta, naavaa, jäkälää, rahkasammalta, olkia ja kalajauhoja, sekä nokkosen, nauriin, horsman ja suolaheinän lehtiä. Jauhojen jatkeet valmistettiin kuivattamalla ja jauhamalla. (Suomalainen 1981, 148.)

Tavallisimpia jauhoruokia olivat vellit. Ohra- ja ruisjauhovellien sekaan lisättiin erilaisia rasvoja, kaloja, lihaa, marjoja tai pettua. Vellit ja puurot valmistettiin veteen ja mahlaan. Myöhemmin alettiin käyttää nesteenä myös heraa, piimää ja marjoista valmistettuja mehuja. Puuron käyttö oli yleistä ja sitä syötiin aamulla sekä illalla. Puuro keitettiin sakeaksi ja suolaiseksi. Vanhan pelkosenniemeläisen sanonnan mukaan ”puuroon pannaan kupillinen ryyniä henkeä kohti ja suolaa minkä sullaa.” (Suomalainen 1981, 148-149.)

1900-luvun alussa kolttasaamelaiset omaksuivat Venäjältä uuden ruokalajin, joka toimi nykypäivän pannukakun edeltäjänä. Prokoiksi ja herahöllereiksi kutsuttuja uunipannulla paistettuja taikinakiekkoja valmistettiin vedestä, suolasta ja ohra- tai ruisjauhoista. Herahölleritaikinaan lisättiin heraa. (Suomalainen 1981, 151.)

Leipä oli kauppatavarana Lapissa erittäin kysyttyä 1500-luvulta 1800-luvulle. Lappalaiset eivät syöneet 1600-luvun aikaan leipää ollenkaan, vaan pureskelivat sen asemasta kuivat-
tuja männyn kukintoja, kuivattua kalaa sekä kuivattua mätiä. (Suomalainen 1981, 162.)

Lappilaisen rieskan kehitys on ollut lähes muuttumaton nykypäivään asti. Rieskat kypsyivät nopeasti hiilloksella, eikä niiden paistamiseen tarvinnut lämmittää uunia. Perunan viljelyn yleistyessä, valmistettiin pienistä perunoista syksyisin perunarieskaa. Parhaina rieskajauhoina pidettiin ohraa. Rieskojen lisäksi arkileiväksi valmistettiin ruislimppua sekä hapantaikinasta valmistettua puolipaksuksi kutsuttua leipää. Kuivia leipiä leivottiin kevättalvella koko kesän tarpeisiin. Hapanleipätaikinasta valmistetut reikäleivät nostettiin vartaalle katon rajaan kuivumaan ja odottamaan syöntiä. (Suomalainen 1981, 163-168.)

Kasvisten viljelystä löytyy mainintoja 1700-luvulta lähtien, mutta niiden käyttö on ollut vuosisatoja vähäistä ja yksipuolista koko Lapissa. Nauris oli pitkään Lapin asukkaiden tärkein ja yleisin juures. Nauriita kypsennettiin paloina uunissa, nuotiolla ja padassa ja siitä valmistettiin naurispuuroa ja -velliä. Naurislaatikko ja -muhennos olivat yleisiä riista- ja liharuokien kanssa tarjottavia lisukkeita. Porkkanaa valmistettiin nauriina kanssa yhtäläisin tavoin, mutta sen viljely ei ollut yhtä yleistä kuin nauriin. (Suomalainen 1981,180.)

Perunan viljely alkoi 1700-luvun puolivälissä, kun Oulun läänin Talousseura jakoi lappilaisille ilmaisia siemenperunoita, työvälineitä ja koulutusta, innostaakseen pohjoista väestöä perunan viljelyyn. Ennen perunaa Lapissa viljeltiin naurista, porkkanaa, punajuurta, retiisiä, pinaattia, sipulia, kaalia sekä herneitä. Perunan viljely kasvoi yleiseksi koko Lapin alueella 1850-luvulle mennessä. Perunasta valmistettiin arkiruokia kuten pottuvelliä, -puuroa, naurispottuvoita ja porkkanapottuvoita. (Suomalainen 1981, 180.)

Raparperi oli suosittu kasvatettava koko Lapissa, vaikkakin Sodankylän seudulla se miellettiin köyhien ruoaksi. Raparperista valmistettiin hilloa, jota käytettiin ummetuksen hoitoon. Hillon lisäksi raparperia säilöttiin paloina veteen, valmistamalla siitä mehua ja tekemällä siitä raparperisahtia. 1900-luvulta alussa Lappiin tuotiin idän ja lännen satamista vesimeloneja sekä suolakurkkuja. (Suomalainen 1981, 182.)

Lappilaiseen ruokaan on kuulunut monenlaiset puista ja luonnosta saatavat kasvit. Osaa syötiin vain ruoan jatkeena, osaa maun vuoksi. Keväisin pitkän talven jälkeen herkkuna pidettiin kuusen ja männyn kerkkiä, eli uusia ja pehmeitä kasvuosia sekä kukintoja. Alkukesästä koivuista valutettiin mahlaa. Mahlasta ja vedestä valmistettiin virkistävää mahlavettä, jota käytettiin juomisen lisäksi puurojen ja vellien keitinvetenä. (Suomalainen 1981, 188-189.)

Väinönputki on vanhimpia Lapin ravinto- ja hyötykasveja. Väinönputken varsia on syöty suurena herkkuna ja lappalaiset söivätkin väinönputken varsia kuorittuna aina kun niitä näkivät. Väinönputken varsia syötiin joko raakana tai keitettynä ja sitä käytettiin lääkekasvina. Väinönputken lisäksi ruohokasveista suolaheinää, suopursun lehtiä ja pietarin kukkaa käytettiin maustekasveina. Mustikan, puolukan, suopursun ja vadelman lehdistä valmistettiin teetä. (Suomalainen 1891, 191.)

Sienien käyttö Lapissa on ollut erittäin vähäistä. Menestyneimpiä sienilajeja olivat voi-, kangas- sekä punikkitatit, haapa-, korva- ja kangasrouskut, haperot ja korvasienet. Sieniä kerättiin enimmäkseen porojen ja lehmien ruoaksi. Kittiläläinen isännän selostus Suomalaisen (1981, 191.) teoksessa kuvailee hyvin lappilaisten suhtautumista sieniin.

”Jos sieniä oli erikoisen paljon tehdään sieniretki. Retkellä kerätään vain isoja ruskeita sieniä. Ne valmistetaan ruoaksi luonnonmenetelmän mukaan eli syötetään lehmille. Tällainen sieniruoka lisää herkästi lehmien maitomäärää.”

Sienten käyttöä opeteltiin 1930-luvulla ruoanlaittokursseilla, joissa opeteltiin tunnistamaan sieniä, valmistamaan yksinkertaisia ruokia ja säilömään niitä. Ennen kursseja lappilaisista vain kolttasaamelaiset tunsivat ja käyttivät sieniä ruoanlaitossaan. (Suomalainen 1981, 191.)

Marjoja on käytetty Lapissa runsaasti. Itsepoimitut luonnonmarjat kuuluivat lappilaisiin ruokapöytiin. Tärkeimpiä marjoja olivat puolukka, mustikka ja hilla eli lakka. Näiden lisäksi käytettiin karpalaa, variksenmarjaa eli kaarnikkaa, juolukkaa, mesimarjaa, herukoita ja vadelmia. Marjoja nautittiin tuoreina marja-aikaan, survoksina puuroissa ja osana liha- sekä kalaruokia. Mehuja valmistettiin ja niitä maisteltiin erityisesti suurten juhlien ja juhlapäivien aikaan. Poikkeuksen teki mustaviinimarjoista valmistettu mehu, joka toimi kuume- potilaiden lääkkeenä sekä mustikkamehu, jota käytettiin vatsalääkkeenä. Mehuista valmistettiin kiisseleitä ja soppaa. Hillakiisseliä pidettiin erityisen hyvänä juhlien jälkiruokana. (Suomalainen 1981, 191-192.)

2.2 Ruokatrendit

Ilmiöitä ja hetkellisiä muotivillityksiä on ruokamaailmassa uskomattomia määriä. Trendit eroavat näistä, sillä ne kestävät pidempään ja vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen tehokkaammin. Osa trendeistä jää elämään vielä senkin jälkeen, kun yleinen huomio blogeissa, lehdissä ja muussa mediassa sitä kohtaan loppuu. Osa trendeistä jää pysyviksi. Hyvänä esimerkkinä toimii neitsyt oliiviöljy. Siitä syntyi 1980-90-luvun aikana trendi, joka jätti alleen kaikki muut. Nykyään neitsyt oliiviöljyä ei kukaan enää miellä trendiksi, mutta se on jäänyt pysyväksi tuotteeksi kauppojen hyllyille ja kuluttajien arkikäyttöön. Trendeistä tulee osa syömiskulttuuria, hetkelliset ilmiöt häviävät vähitellen. (Polis 2014.)

Terveellisyys on ruoassa vahvistuva megatrendi. Terveellisyys ja hyvinvointi ulottuvat ruokailusta osaksi laajempaa vastuullista kuluttamista. Terveelliseltä ruoalta haetaan eettisyyttä ja ekologisuutta, sillä kuluttaja haluaa nauttia ruokaa hyvällä omallatunnolla. (Nordlund, Maskulin & Aaltio 2017, 9.) Megatrendit ovat trendejä vielä laajempia linjauksia ja ne koostuvat ilmiöiden ja trendien joukoista, joilla on yhteneväinen kehityssuunta nyt ja tulevaisuudessa. (Rubin 2016.)

Kasvien syömisen lisääminen ja kasvis- sekä vegaaniruokavalioiden suosio nitoutuvat vahvasti terveellisyystrendin kanssa yhteen. Punaisen lihan syömisen vähentäminen ja kasviproteiinien suosiminen ruokavaliossa ovat trendejä niin terveellisyys kuin vastuullisuus aspektistakin. Suomessa kasvisruokaan liittyvät hakusanat Internetin Google-hakukoneessa ovat kaksinkertaistuneet viimeisen vuoden aikana. Monet ruokatuoteval-

mistajat ovat vastanneet nousseeseen kasvisruokatrendiin lisäämällä kasviruokavalio- ja vegaaniruokavalioystävällisiä tuotteita valikoimiin. Suomessa uusia kasviproteiineja ovat esimerkiksi markkinoilla kaurasta valmistettava nyhtökaura sekä härkäpavusta ja herneestä valmistettava härkis. (Nordlund ym. 2017, 10; Ming 2016; Kasviproteiini 2017.)

Kuluttajat haluavat tietää mistä ruoka on peräisin, miten se on tuotettu ja kuka sen on tehnyt. Syötävän ruoan alkuperän tunteminen on trendi, joka nitoutuu vastuulliseen ja terveelliseen ruokailuun. Ruoka-aineissa etsitään puhtautta, aitoutta ja käsintehtyjä tuotteita. Ruoka koetaan puhtaaksi mitä lähempää se tulee ja mitä vähemmän prosessoitua se on. Turvallinen, puhdas ja jäljitettävä ruoka on nouseva ruokatrendien osa-alue. (Nordlund ym. 2017, 10.)

Hävikkiä vähentävä ruoka on vuoden 2017 trendejä niin Amerikassa kuin Euroopassakin. Käytetyistä raaka-aineista yritetään hyödyntää enemmän, mitä ennen on hyödynnetty, kuten vesimelonin kuoret ja mehujen ylimääräinen hedelmäliha. 40 % Amerikassa kasvatetusta ruoasta päätyy hävikiksi, eikä sitä hyödynnetä lainkaan. (Moskow 2016.)

Terveellisuuden, kasvisruoan ja vastuullisen ruoan ympärille on noussut paljon pienempiä trendejä. Perinteisten raaka-aineiden lähestyminen uudella ajattelutavalla, kuten spagetin ja pastan valmistaminen juuresnauhoista tai muusta kasvipohjaisesta taikinasta. Violetit kasvikset, jotka sisältävät paljon flavonoideja ovat suosiossa. Kukkakaalista ja porkkanasta on kehitetty violetit versiot perinteisten rinnalle. (Whole Foods Market 2016; Nordlund ym. 2017, 10.)

Muita vuoden 2017 trendeiksi listattuja ruoka-aineita ovat merilevä, kaura, kefiiri, kurkuma, auringonkukansiemenet, viinietikka, kasvijauheet, roibostee, kaktusvesi, koivunmahla, maustetut voit, hedelmäkeitot ja tuorejuustot. Menetelminä erityisesti savustaminen on trendikästä ja erilaiset variaatiot hawajilaisesta ruoasta nimeltä ”poke bowl”, joka sisältää riisiä ja maustettua raakaa kalaa sekä vihanneksia. (Whole Foods Market 2016; Nordlund ym. 2017, 10; Food & Drink Resources 2016.)

3 Ruokalistan kehittämisprosessi

Kaikenlaisesta tuotekehityksestä puhuttaessa tarkoitus ja määränpää ovat samat. Tuotekehitys on yrityksen määrätietoista toimintaa uusien tuotteiden tai palvelujen kehittämiseksi tai vaihtoehtoisesti entisten tuotteiden oleellista parantamista. Tuotekehitys liittyy tiiviisti yrityksen toiminta-ajatukseen ja sitä kautta markkinoinnin tarpeiden tyydyttämiseen. (Rissanen 2002, 182.)

Tuotekehitys saattaa välillä epäonnistua. Ongelmana tuotekehityksessä on, että etukäteen on mahdotonta tietää, mikä tuote menestyy ja mikä ei. Yritysten tuotekehitystoiminnassa syntyy varmuudella niin menestyviä kuin epäonnistuviakin kokeiluja. Markkinat ja asiakkaiden kohtaaminen ovat ainoa varma tapa testata tuotteen menestystä ja toimivuutta. Markkinoiden jatkuva muuttuminen vaatii yrityksiä uudistamaan tuotteitaan, jotta asiakkaiden kiinnostus säilyisi. (Rissanen 2002, 183.)

Yrityksessä suoritettavalla kehittämisprojektilla haetaan yleensä parannusta tai ratkaisua johonkin esille tulleeseen ongelmaan. Projektin avulla halutaan saada muutos, parannus tai kokonaan uusi asia. (Rissanen 2002, 47.)

3.1 Ruokalistasuunnittelu

Ruokalista on ateria- ja koostettu lista, joita ruoanvalmistaja asiakkailleen tarjoaa. Ruokalistasuunnittelussa on otettava huomioon kaikki ruokatuotannon osa-alueet ja se itsessään onkin yksi tärkeimmistä osa-alueista. Ruokalista määrittää keittiön resurssien, kuten henkilökunnan sekä koneiden tarvetta ja on toimintaohje raaka-aineiden hankintaa ja varastointia varten. (Suominen 2000, 5.)

Ruokalista suunnitellaan yrityksen liikeidean pohjalta. Ruokalista on Lappiravintolassa aivan erilainen kuin ikäihmisten palvelutalossa. Ruokalista heijastaa yrityksen toiminta-ajatusta ja tavoitteita. Kun ruokalista suunnitellaan huolella, seurauksena ovat tyytyväiset asiakkaat, henkilökunta sekä johto. Ruokalistan suunnittelussa perustavoitteena on tarjota ruokahalua herättävää, herkullista ja täysipainoista ruokaa sitä nauttiville asiakkaille. Ruokalle käytössä oleva budjetti asettaa rajat ruokalistan suunnittelulle. (Suominen 2000, 5.)

3.2 Ruoan ominaisuudet

Ruokalistaa suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon ruoan aistinvaraiset ominaisuudet, eli ruoan maku, väri, rakenne, lämpötila sekä tarjolle aseteltu. Tärkein ominaisuus jota asiakas ruoaltaan odottaa on maku. (Suominen 2000, 15.)

Ihminen maistaa viisi perusmakua, joita ovat makea, suolainen, hapan, karvas ja umami. Erilaisia hajuyhdisteitä, joita ihminen aistii, on ruoissa tuhansia. Makuaisti ja hajuaisti toimivat yhteistyössä ja suuri osa makuelämyksistä onkin hajuja. Maistaminen on kaikilla ihmisillä henkilökohtaista ja kaikkia makuja aistitaan koko kielellä, vaikkakin tietyissä kielien osioissa on enemmän tiettyä makua aistivia soluja. Hajun luonteen määrää hajuyhdisteen kemiallinen rakenne ja hajuyhdisteen pitoisuus. Hajuja ei ole kyetty luokittelemaan makujen tavoin. (Ruokatieto 2017.)

Haju- ja makuaistin lisäksi ruoan hyvä maku tarvitsee muodostuakseen tyylikkään ulkonäön sekä miellyttävän rakenteen. Ruoan arviointiin ihmiset käyttävät haju- ja makuaistinsa lisäksi näkö-, kuulo- ja tuntoaistiaan. Ruoan ulkonäkö antaa sitä nauttivalle viitteitä mausta, jos esimerkiksi ruoka on väärän väristä totuttuun nähden, voi se jäädä kokonaan maistamatta. Appelsiinin makuista mehujäätä on vaikeampaa tunnistaa appelsiiniksi, jos mehujää on vihreää tai punaista kuin että mehujää olisi keltainen tai oranssi. Väri voi siis myös johdatella maistajaansa harhaan. (Ruokatieto 2017.)

Värien käyttö ja väriyhdistelmät tulisi ottaa huomioon jo ruokalistansuunnitteluvaiheessa, jotta samalle aterialle ei tule liikaa samanlaisia värejä tai liian paljon erilaisia. Houkuttelevia värejä ruoissa ovat punainen, oranssi, ruskea, vaaleanpunainen, keltainen ja vaalean vihreä, kun taas harmaat, tummat ja oliivin vihreät sävyt saattavat vähentää annoksen houkuttelevuutta. Värikkäiden kasvien avulla annokseen saadaan tuotua ulkonäöllistä houkuttelevuutta, että ravitsemuksellisesti tärkeitä ravintoaineita. (Suominen 2000, 16.)

Näkö-, tunto- sekä kuuloaisti auttavat selvittämään ruoan rakennetta. Tuntoaistin avulla tunnistetaan ruoan lämpötiloja. Lämpötila vaikuttaa ruoan makuun, esimerkiksi maito usein mielletään maistuvaksi parhaalta kylmänä ja perunat kastikkeen kera maistuvat lämpiminä. Tuntoaistilla arvioidaan myös, onko ruoan rakenne oikeanlaista ja miellyttävää. Kuuloaisti auttaa tunnistamaan rapeat asiat ja yhdistää äänen ruoan ominaisuuksiin, kuten hapankoripun rouskeen tai perunalastujen rapeuden. (Ruokatieto 2017.)

Ruokalistaa suunnitellessa tulee ottaa huomioon ruokien rakenteiden vaihtelevuus ja sopiva keskinäinen yhdistäminen. Jotkut ruokayhdistelmät sopivat rakenteeltaan yhteen tai niitä on ajan saatossa totuttu käyttämään yhdessä, kuten rapeaa leipää keiton seurana. Ruoka-annoksen komponenttien koostumuksissa tulisi olla vaihtelua. (Suominen 2000,17.)

4 Ruokatuotteen kehittämissuunnitelma

Produktin tuotoksena luotu ruokalistaehdotelma toimeksiantajayritys Loma-Vietoselle auttaa toimeksiantajaa uudistamaan ruokalistaansa nykypäivän mukaiseksi lappilaisia raaka-aineita käyttäen. Ruokalistaehdotelma sisältää yhteensä kaksikymmentä erilaista annosta. Annosten kuvalliset annoskortit sekä annoshintalaskelmat ovat nähtävissä liitteessä numero 1.

4.1 Toimeksiantajana matkailukeskus Loma-Vietonen

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Ylitorniolla sijaitseva pieni matkailukeskus Loma-Vietonen. Yrityksen toiminta-ajatuksena on tuottaa matkailijoille majoitus-, ohjelma- ja ruokapalveluja keskellä Lapin puhdasta luontoa. Yritys toimii ympärivuotisena ja sen asiakkaat jakautuvat vahvasti ulkomaisten ja kotimaisten matkailijoiden kesken. Talvise-sonkina pääasiakassegmentti ovat ulkomaalaiset matkailijat ja kesäaika painottuu kotimaisiin matkailijoihin. (Kariniemi-Saukkoriipi 28.7.2016.)

Loma-Vietonen on perheyritys, jonka nykyisen yrittäjän vanhemmat ostivat vuonna 1984. Vietosjärven läheisyydessä sijaitsi tuolloin vain suuri päärakennus, jonka ympärille alettiin rakentaa mökkejä ja kunnostaa ympäristöä. Rippikoululeirit olivat ensimmäisiä kesäasiakkaita. Ulkomaalaiset matkanjärjestäjät kiinnostuivat 1990-luvun alkupuolella. Loma-Vietosen luonnon läheisyys vetosi erityisesti ranskalaisiin matkanjärjestäjiin ja ranskalaiset ovatkin edelleen suurin ulkomaalaisten asiakassegmentti Loma-Vietosella. Ulkomaalaisten asiakkaiden saapumisen jälkeen Loma-Vietonen laajensi toimintaansa ohjelmapalveluihin ja nykyisellään ohjelmapalvelut ostetaan ulkopuoliselta toimijalta. (Kariniemi-Saukkoriipi 28.7.2016.)

Majoituskapasiteettia Loma-Vietosella on kaikki lisäpetipaikat mukaan lukien 70. Ruokailutilat sijaitsevat päärakennuksessa sekä päärakennuksen viereen rakennetussa kodassa. Päärakennuksen saliin ruokailijoita mahtuu 90 ja kodassa ruokailu voidaan järjestää 50 hengelle. (Kariniemi-Saukkoriipi 28.7.2016.)

Koko vuotta tarkastellessa liikevaihdon suurin osuus syntyy majoituksesta. Toiseksi eniten liikevaihtoa kertyy ravitsemistoiminnasta ja vähiten ohjelmapalveluista. Matkailijoiden vii-pymääjat vaihtelevat kolmesta päivästä useaan viikkoon. Keskimääräinen yöpymäaika on 4 vuorokautta. Pitkään viipyvät ostavat usein vain majoituksen, eivätkä lainkaan ruokapalveluita. Matkailijoille on tarjolla täysihoitopaketteja, jotka sisältävät ruokailun, majoituksen ja kuljetukset. Ruokailun osuus paketista on 50,50 €/ vuorokausi. Talvikaudelle 2017-2018

odotettavissa oleva korotus on 2 €. Nykyisellään yrittäjällä ei ole tarkkaa tietoa ruoan kate-tuotosta. Henkilöstöä Loma-Vietosella yrittäjäpariskunnan lisäksi on talvikausina 4 ja ke-säkautena 1. (Kariniemi-Saukkoriipi 28.7.2016.)

Loma-Vietosen ruokatuotantotilat ovat pienet ammattikeittiötilat. Käytettävissä on ammatti-laitteet. A la carte -ruokailun mahdollisuutta ei ole tarjolla, vaan kaikki asiakkaat nauttivat samaa ruokaa, lukuun ottamatta erityisruokavalioita. Nykyisen ruokalistan lounas on kes-kittynyt keittoruokiin ja tarjolla on salaattipöydän lisäksi esimerkiksi liha-, lohi- tai jauheli-hakeittoa. Ruokia, jotka on helppo mieltää suomalaisiksi kotiruoaksi. Illalliset koostuvat aina kolmesta ruokalajista, joista alkuruoka on useimmiten keitto, pääruoka on esimerkiksi paistettua siikaa, uunilohta tai poropataa. Jälkiruoissa käytetään paljon marjoja niiden helpon saatavuuden takia. Marjojen lisäksi jälkiruokia ovat esimerkiksi mustikkakukko, suklaakakku, omenapaistos sekä leipäjuusto ja hillat. (Kariniemi-Saukkoriipi 28.7.2016.)

4.2 Produktin lähtökohdat

Valitsin opinnäytetyökseni produktin, sillä konkreettinen tekeminen on minulle tutkimuksia mielekkäämpää. Sain toimeksiantajalta idean lähteä kehittämään heidän nykyistä ruoka-listaansa ja kiinnostuin aiheesta. Ruoka ja ruoan parissa työskentely on kiinnostuksen kohteeni ja lappilainen ruoka on jotain, jonka parissa olen kasvanut koko elämäni. Lappi-lainen ruoka on lähellä sydäntäni, erityisesti sen puhtaiden raaka-aineiden ansiosta. Olen ylpeä lappilaisesta ruoasta sekä omasta lappilaisuudestani.

Jo nykyisellään toimeksiantajayrityksen Loma-Vietosen ruokalista huokuu lappilaisuutta ja ruoka-annokset on kehitetty paikallisia raaka-aineita kunnioittaen. Listalla on perinteisiä ruokalajeja kuten poronkärjistystä ja loimulohta, jotka ruokina ovat upeita ja yksinkertaisia. Uuden ruokalistaehdotelman avulla haluan tuoda toimeksiantajayritykselle mahdollisuu-den modernisoida ruokia nykytrendisuuntauksen mukaiseksi, säilyttäen kuitenkin kunnioi-tuksen lapin perinteisiin raaka-aineisiin. Ruoanvalmistustilojen koko ja ruoanvalmisteluihin käytettävien henkilöstöresurssien määrä on otettava huomioon ruokalistasuunnitelmaa tehtäessä. Ruoka-annokset eivät saa olla liian montaa erilaista komponenttia sisältäviä, jotta kylmäsäilytys- ja tuotantotilat riittävät. Annosten valmisteluihin on myös riitettävä vain yhden keittiötyöntekijän työpanos.

Produktin tuotos on neljän päivän ruokalistaehdotelma Loma-Vietoselle, jota toimeksianta-ja voi hyödyntää halutessaan kokonaisuudessaan tai vain osittain. Oma tekemiseni tässä produktissa keskittyy ruokatuotteen kehittämiseen etsien trendeihin soveltuvaa reseptiik-kaa, reseptien muuntelemiseen käyttötarkoitusta sopivaksi ja hankittujen reseptien kokei-

lemiseen käytännössä. Kustannuksien huomioiminen on tärkeä osa produktia, jotta asiakailta laskutettavaa 52,50 euron hintaa ei tarvitsisi korottaa. Annosten raaka-ainehintojen seurannan avulla saadaan selville paljonko ruokailun täysihoitopaketista jää yrittäjälle katetuottoa. Katetuoton avulla yrittäjä voi seurata onko palvelu sellaisenaan kannattavaa vai pitääkö joitain toiminnan osasia muuttaa kannattavuuden parantamiseksi.

Loma-Vietosella keskimääräinen yöpymisaika on neljä vuorokautta, jonka takia loin ruokalistaehdotelmani samalle ajalle. Ruokailun ostaneiden asiakkaiden määrä vaihtelee Loma-Vietosella suuresti. Välillä ruokailevia asiakkaita voi olla vain noin 12, kun toisena viikkona ruokailijoiden määrä voi nousta 50. Keskimäärin talvikaudella ruokailevia asiakkaita on kolmenkymmenen henkilön molemmin puolin. Asiakasryhmien koon vaihtelevuuden ja pienten asiakasryhmien koon takia kokosin annoskortit pääasiassa niin kutsuja kotikeittömittoja enkä ammattilais- ja suurkeittiöiden suosimia grammamääriä käyttäen. Annoskortit löytyvät liitteestä numero 1. Loma-Vietonen hankkii käyttämänsä raaka-aineet sekä tukusta Rovaniemeltä että vähittäiskaupoista. Annoshintalaskelmien kaikki hinnat ovat vähittäiskauppojen hintoja.

4.3 Ruokalistaehdotelman kokoaminen

Ruokalistaehdotelman kokoamisen aloitin etsimällä eri lähteistä ruokatrendien mukaista reseptiikkaa. Erityisen hyödylliseksi osoittautuivat Maku -lehdet sekä Soppa365 -sivusto Facebookissa. Muunsin reseptejä vaihtamalla raaka-aineiksi lappilaisia perinteisiä makuja, kuten poroa, leipäjuustoa ja juureksia sekä lisäämällä perusohjeisiin lappilaisia luonnonkasveja, kuten väinönputkea, joita käytetään yrttien tapaan.

Mielenkiintoisen reseptin löytäessäni laskin aina ensin suuntaa antavan arvion annoksen raaka-ainekustannuksista. Pyrin alku- ja jälkiruoissa edulliseen alle 4 euron annoshintaan ja pääruoissa kuuteen euroon. Tällöin päivän raaka-ainekustannukset yhtä asiakasta kohden eivät nousisi liian korkeiksi ja toimeksiantajan määrittämästä 52,50 euron ruokailujen päivähinnasta jäisi yrittäjälle käteen vielä kohtuullinen katetuotto. Lounaan ja päivällisen lisäksi ruokailujen päivähintaan kuuluu yksinkertainen noutopöytäaamiainen, joka sisältää leipää, muroja, puuroa, kahvia, teetä, muutaman lämpimän tarjottavan ja pientä makeaa, kuten keksiä tai pullaa. Laskennallisesti oletan, että aamiaisen raaka-ainekustannukset henkilöä kohden eivät ylitä viittä euroa.

Ennen tarkkojen annoshintalaskelmien ja päivittäisen katetuottolaskelman tekoa asetin tavoitteeksi vähintään tavoitella ravintola-alalla yleisesti käytettyä keskimääräistä katetuot-

toprosenttia, joka on 65 %. Tarkat päivittäiset ruokalistaehdotelman katetuotot löytyvät liitteestä numero 2.

Kaikki ruokalistaehdotelman toteutuneet annokset ovat nähtävissä alla olevasta taulukosta (taulukko 1.). Vertikaaliset sarakkeet taulukosta kertovat, mitä annoksia ruokalistaehdotelman mukaisesti tarjotaan saman päivän aikana. Horisontaaliset sarakkeet kertovat mikä annos on suunniteltu tarjottavaksi milläkin aterialla.

	1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä
Lounas	Tattarivohvelit ja marinoitu leipäjuustosalaatti	Väinönputkipernarieska ja kylmä-savuporomousse	Siika-kirjolohikeitto	Lämmin voileipäkakku
Jälki-ruoka	Raparperimousse	Mustaherukka-moussetötterö	Mustikkatalkku-namuffinssi	Hillasmoothie
Alku-ruoka	Juuessipsit ja ruohosipulidippi	Yrttinen tuorehernekeitto	Poropiiras	Lohimoussekakku ja ruisleipä
Illallinen	Punajuurihampurilainen	Paistettu lohi, juuesspagetti ja sitruunasetana	Karitsanlihapullat, savustetut lohkopurinat ja valkosipulimaustevoi	Naudan filee taikinakuoressa, puikulaperunamuusi ja lehtikaalisipsit
Jälki-ruoka	Mustikkamaitokakku	Mustikkasorbet ja fariinimarengit	Piparkakkupannacotta	Hilla Creme brulee ja kuusenkerkkäsiirappi

Taulukko 1. Ruokalistaehdotelma

4.3.1 Tattarivohveleita ja punajuurihampurilaisia

Ruokalistaehdotelman ensimmäisen päivän lounaaksi valikoitui uunissa valmistettavat tattarivohvelit ja marinoitu leipäjuustosalaatti sekä jälkiruoaksi pehmeää raparperimousse.

Tattari on maultaan ruokaisa ja ravintoarvoiltaan rikas. Sitä on viljelty Suomessa jo satoja vuosia, vaikkakin Lapissa melko vähän sen hallan arkuuden vuoksi. (Rantakaulio 2014.) Tattari on gluteeniton kasvi, joka ravintoarvoiltaan soveltuu terveystuotteeksi. Terveellinen ruoka on ruokatrendinä ollut pinnalla jo muutaman vuoden ja jatkaa yhä kasvuaan, jonka vuoksi runsas salaatti vohveleiden kera sopii mielestäni tarjottavaksi terveellisenä lounasruokana. Tattari toi vohveleihin mielestäni ruokaisuutta ja tavallisesta vohvelista hieman poikkeavaa rakennetta. Lounasannoksen vohvelien päälle rakentui salaatti, johon runsautta toi marinoitu leipäjuusto ja kylmä-savupororouhe. Leipäjuusto, poro sekä salaattissa käytettävät kuivatut karpalot ovat kaikki perinteisiä Lapin raaka-aineita.

Tattarivohvelien ja marinoidun leipäjuustosalaatin valmistaminen oli nopeaa. Leipäjuusto tulee laittaa marinoitumaan jo edellisenä päivänä, jotta se ehtii saada marinadista makua. Öljyinen marinadi toimii salaatikastikkeena, jonka vuoksi erillistä kastiketta ei tarvitse valmistaa. Vohvelit voi valmistaa joko uunissa silikonisessa vohvelivuoassa tai perinteisellä vohveliraudalla. Vohveliraudalla valmistaessa paistamiseen kuluu enemmän aikaa kuin uunissa paistamiseen, varsinkin jos asiakkaita on paljon. Jotta henkilöstön aikaresurssit saadaan hyödynnettyä mahdollisimman tehokkaasti, suosittelen käyttämään paistamisessa silikonisia uunivuokia.

Lounaan jälkiruoka, raparperimousse, valmistetaan tuoreista tai pakastetuista raparpereistä. Raparperi on ollut, ja on edelleen, helposti kasvatettava ja säilöttävä kasvi. Raparperi antoi mousselle hieman kirpeän ja raikkaan maun. Raikas jälkiruoka sopii mielestäni hyvin salaattipitoisen pääruoan seuraksi ja lounasruoaksi. Raparperimoussen voi tarjota asiakkaille laseista ja annostella se niihin valmiiksi, jo ennen pääruoan tarjoilua. Tällä tavoin jälkiruoka on valmis tarjoiltavaksi heti kun asiakkaat ovat nauttineet pääruokansa.

Ensimmäisen päivän kolmen ruokalajin illalliseksi ruokalistaehdotelmassa tarjoillaan alkuruokana juuressipsejä ruhosipulidipillä, pääruokana iso hampurilainen mehevällä punajuurisämpylällä ja jälkiruokana pala mustikkamaitokakkua.

Juuressipseihin käytin edullisia ja Lapin maaperässäkin helposti kasvavia juureksia, porkkanaa, punajuurta ja lanttua. Juuresten lisäksi sipseihin tuttua makua tuomaan käytin Lapin puikula perunaa. Friteerasin, ohueksi viipaloidut juurekset nopeasti, jonka jälkeen kuivasin niitä tunnin vielä kasvikuivurissa. Sipsit voi kuivattaa loppuun myös matalassa uunin lämmössä, jolloin kuivumaan mahtuu myös suuri määrä kerrallaan.

Illallinen jatkaa juureslinjaansa myös pääruoan osalta. Melko perinteikkääseen hampurilaiseen yhdistin mehevän punajuurisämpylän. Sämpylästä tuli punajuuren avulla mehevä ja syvän punainen. Hampurilainen on osa pysyviä trendejä. Sen huomio laskee ja nousee jatkuvasti ja erilaisia variaatioita on uskomattomia määriä. Hampurilainen on ruoka, joka on tunnettu ympäri maailman kansallisuudesta riippumatta. Punajuurisämpylän väliin rakentui hampurilainen melko perinteisellä kaavalla. Hampurilainen itsessään on runsas, jonka vuoksi en katsonut tarpeelliseksi kehittää lisukkeita sen kanssa tarjottavaksi. Mustikkamaitoa syötiin ympäri Lappia suurena herkkuna etenkin kesäisin (Saukko 1986, 19.) Mustikkamaidon perinteikkyyden vuoksi halusin löytää reseptin, joka tuo mustikkamaidon nykypäivään. Keksipohjainen hyydykekakku, jonka täytteenä on mustikoita ja maitovanukasta, sopi mielestäni tarkoitukseen erinomaisesti. Valmistuksessa tulee ottaa huomioon usean tunnin hyytymisaika ja valmistaa kakku mielellään edellisenä päivänä.

4.3.2 Perunarieskaa, lohta ja juuresspagettia

Ruokalistaehdotelman toisen päivän lounas on väinönputkella maustetut perunarieskat ja poromousse ja jälkiruokana mustaherukkamoussetötteröt.

Kuten luvussa 2.1.3. sanotaan, on lappilaisen rieskan kehitys ollut lähes muuttumatonta nykypäivään asti. Perinteitä kunnioittaen valmistetaan lounaan perunarieska, johon lisätään Lapin vanhinta hyötykasvia, väinönputkea antamaan yrttimäistä makua. Väinönputkea esiintyy Lapissa yleisesti. Keski- ja Etelä-Suomessa luonnonvarainen Väinönputki on rauhoitettu. Väinönputki on erittäin C-vitamiinipitoinen kasvi ja sitä käytetään mausteena ja lääkinnällisiin tarkoituksiin. Väinönputki kuuluu osaksi lääkeluetteloa. (Arktiset aromit 2008b.) Väinönputkimaustetun perunarieska täytetään kylmäsavuporomoussella, salaattilla, tomaatilla sekä marinoidulla punasipulilla ja syödään tortillan tapaan käännettynä tasukuksi. Valmistin rieskoja sekä ohrajauholla että vehnäjäuholla. Vehnäjäuholla valmistettavat perunarieskat soveltuivat ohrajauhoilla valmistettuja paremmin täytettäviksi ja taitettaviksi, sillä ohrajauhoiset perunarieskat repeilivät vehnäjäuhoisia helpommin.

Lounaan jälkiruokana tarjottavissa mustaherukkamoussetötteröissä yhdistyy kakkupohjainen tötterö sekä raikas ja hieman kirpeähkö mustaherukkamousse. Kakkutaikinasta paistettavat ympyrät valmistuvat nopeasti uunissa ja ne muotoillaan tötteröiksi heti uunista pois otettaessa. Kuohkea mustaherukkamousse pursotetaan tötteröihin juuri ennen tarjoilua, jotta tötteröt eivät kostu täytteestä liikaa. Mustaherukka menestyy ympäri Suomen ja sitä on ostettavissa usein lähialueilta. Lähiruoka ja tietoisuus mahdollisimman puhtaista raaka-aineista on kuluttajille tärkeitä asioita ruokatrendeistä puhuttaessa, kuten luvussa 2.2 todetaan.

Ruokalistaehdotelman toisen päivän illalliseksi tarjoillaan tuorehernekeittoa, paistettua lohta sitruunaisella juuresspagetilla ja jälkiruokaaksi tarjotaan itse valmistettua mustikkasorbeta sekä fariinimarengia.

Tuorehernekeitto on keveä ja raaka-aineiltaan edullinen alkukeitto. Keitossa käytetty tuore rosmariini, antoi annokselle yrttisen raikkauden ja vaihtelevuutta pelkkään herneen makuun. Rpeat pekonipalat sekä kerma täydensivät annosta ja helpottavat kaunista esillepanoa. Herneen juuret lappilaisessa ruokaperinteessä ovat syvemmillä kuin perunan, sillä sitä on viljelty sipulin ja porkkanan tavoin jo ennen perunan viljelyn alkamista (Saukko 1986, 35). Alkukeitosta saa tarvittaessa helposti muokattua myös trendikkään vegaanisen

version, jättämällä pekonin pois ja korvaamalla perinteisen kermavaahdon esimerkiksi kaurakermalla.

Luvun 2.2. mukaisesti ruoan ajattelu perinteisestä poikkeavalla tavalla on trendikästä. Porkkanasta ja palsternakasta valmistettu sitruunainen juuresspagetti oli raikas lisuke paistetulle lohelle. Juurekset sekä lohi ovat erittäin perinteikkäitä raaka-aineita ja halusinkin annoksessa pitää lohien mahdollisimman yksinkertaisena, joten sitä ei käsitellä muuten kuin paistamalla ja suolalla. Lisukkeena toimiva sitruunainen juuresspagetti tuo annokseen sen tarvitseman trendikkyuden ja raikas sitruunasetana toimii annoksen kylmänä kastikkeena. Juuresspagetin valmistaminen oli nopeaa Julienne-leikkurin avulla, joka leikkasi porkkanat ja palsternakat spagettimaisiksi suikaleiksi. Sitruunainen juuresspagetti yllätti minut positiivisesti, sillä lisuke sopi paistetulle lohelle erinomaisesti, sen valmistaminen oli helppoa sekä nopeaa ja juuresspagetti on terveellinen ja edullinen lisuke.

Jälkiruokana tarjottava mustikkasorbet tulee valmistaa vähintään päivää ennen tarjoilua. Mustikkasorbetta voi valmistaa kerralla suuremman erän, sillä se säilyy pakastimessa tiiviisti suljettuna muutaman viikon. Mustikat mustaherukan tavoin ovat lähiruokaa parhaimmillaan, sillä kotimaista mustikkaa on saatavilla yrityksiensä lisäksi lähialueen yksityisiltä poimijoilta. Mustikkasorbetin tavoin fariinimarengit tulee valmistaa hyvissä ajoin ennen tarjoilua, vähintään vuorokautta ennen, jotta ne ehtivät kuivua kunnolla. Kuivumisen jälkeen marengit voi säilyttää kuivassa paikassa, joten myös niitä voi valmistaa kerralla usealle käyttökerralle. Mustikkasorbetta ja fariinimarenkeja tarjoiltaessa osan marengeista voi rouhia annoksen pohjalle ja päälle, jolloin asiakas saa joka lusikallisella sopivasti raikasta sorbetta ja rapeaa marenkia.

4.3.3 Kalakeittoa ja karitsanlihapullia

Lounasruokana ruokalistaehdotelman kolmantena päivänä tarjotaan siika-kirjolohikeittoa ja jälkiruokana mustikkataalkkunamuffinsseja.

Kalat, veden viljaksikin kutsutut, olivat erittäin tärkeä ravinnon lähde koko Lapissa ympäri vuoden. (Saukko 1986, 122). Sahramilla maustettu siika-kirjolohikeitto on hieman modernisoitu versio perinteisestä kalakeitosta, sillä siihen ei tule lainkaan perunaa. Keittoon tulevat lisukkeet koostuvat porkkanasta, purjosipulista ja sipulista. Sahramilla ja valkoviinillä maustettu kalaliemipohja on erittäin maukas ja keitto kokonaisuudessaan on lounasruokana täyttävä ja terveellinen.

Lounaan jälkiruoka mustikkatalkkunamuffinssit, mukailevat ulkonäöltään jo muutamia vuosia trendinä olleita cupcakeja eli muffinsseja, joiden päälle on pursotettu kuorrute. Terveelliset ja perinteikkäät mustikat pitävät muffinssit mehevinä ja taikinassa käytetty talkkunajauho jättää suuhun ruismaisen jälkimaun.

Ruokalistaehdotelman kolmannen päivän illalliseksi tarjoillaan alkuruokana poropiiraita, pääruokana savustettuja lohkoporunoita ja karitsapullia valkosipulivoilla sekä jälkiruokana makea piparkakkupannacotta.

Pienet, muodoltaan karjalanpiirakoita muistuttavat poropiiraat ovat käsin syötäviä. Piiraat voi tarjota esimerkiksi leipäkoreista, jotka asetetaan pöytien keskelle. Tämä viestii asiakkaalle alkuruoan käsin syötävyyttä, nopeuttaa tarjoilua ja vähentää tiskin määrää.

Lampaan ja naudon lihaa syötiin Lapissa 1800-luvun lopulla yhtä paljon kuin poron lihaa (Saukko 1986, 52). Pääruoaksi tarjottavat karitsan lihapullat savustettujen lohkoporunoiden ja valkosipulimaustevoin kera on täyttävä illallinen. Savustus on ruoanvalmistusmenetelmässä trendi kuten kappaleessa 2.2. mainitaan, siksi halusin tuoda lohkoporunoille kevyen savun maun. Leppälastua käyttäessä 15 minuutin savustamisen jälkeen perunalohkoihin jäi kevyt savun maku. Perunoiden loppukypsennys tapahtuu uunissa.

Ruokalistaehdotelman kolmannen päivän illallisen jälkiruokana nautitaan lasiin rakennettua piparkakkupannacotta. Pannacottakerros kannattaa tehdä jo hyvissä ajoin ennen tarjoilua, jotta se ehtii hyytyä kunnolla. Pannacottakerroksen päälle tulee kerros suolakinuskia. Kinuski on erittäin makeaa, jonka vuoksi kinuskikerros kannattaa jättää melko ohueksi. Piparkakkumainen maku tulee piparkakkumausteesta ja koristeeksi tulevasta piparkakusta. Jälkiruoka tuo mieleen joulun ja sopii siksi mielestäni erinomaisesti tarjoiltavaksi talvisesonkiaikaan.

4.3.4 Poroa, nautaa ja hillaa

Neljäntenä päivänä ruokalistaehdotelman lounaana tarjotaan porosalamilla maustettua lämmintä voileipäkakkua ja jälkiruokana hilla-hunaja -smoothie.

Lounasruokana tarjottava lämmin voileipäkakku valmistetaan uunissa kooten paahtoleipäkerrosten väliin tomaattisoseita, tomaattia, porosalamia, leipäjuustoa ja juustoraastetta. Voileipäkakkua maustetaan basilikalla, joka tuo syvyyttä tomaatin makuun. Lämmin voileipäkakku valmistuu nopeasti korkeareunaisessa vuoassa ja muistuttaa maultaan poro-

pitsaa, joka trendien mukaisesti on koostettu uudenlaisen ajattelutavan mukaiseen muotoon.

Hilla-hunaja -smoothie on täyttävä jälkiruoka, jonka vuoksi se sopii keveän lounaan kanssa nautittavaksi. Hilla on erityisesti Lapissa käytettävä nimitys lakalle. Hilla on luonnonmarjoista yksi ravintoainerikkaimpia, sillä se sisältää monipuolisesti vitamiineja, rasvahappoja ja kuituja. Jos hillan C-vitamiinipitoisuutta vertaa esimerkiksi appelsiiniin on samassa määrässä hillaa appelsiiniin nähden kaksinkertaisesti C-vitamiinia. Kuitua hilla sisältää keskimäärin 6,3 grammaa sataa grammaa kohti. Hillan siemenet sisältävät E-vitamiinia ja monitydyttymättömiä rasvahappoja. (Keski-Uusimaa 2011.) Hilla on terveellinen jälkiruoka, joten se soveltuu hyvin nautittavaksi jälkiruokana terveellisten ruokatrendien vallitessa. Smoothie tarjottuna kulhosta on niin kutsuttu ”smoothie bowl”, joka on tarjoilutapana trendi. Smoothiekulhon pinta koristellaan näyttävästi tuoreilla hilloilla ja hunajalla.

Ruokalistaehdotelman neljännen päivän illalliseksi tarjoillaan lohimoussekakkua, nautan fileetä taikinakuoressa perunapyreen ja lehtikaalisipsien kera sekä jälkiruoksi hilloilla ja kuusenkerkkäsiirapilla maustettua creme bruleeta.

Lohen mätiä syötiin perinteisesti suolattuna leivän päällä. Mätiä sekoitettiin myös kermaan ja joukkoon lisättiin pippuria sekä sipulia. (Saukko 1986, 103.) Ruokalistaehdotelman neljännen päivän illallisen alkuruokana tarjottava lohimoussekakku on nykypäivään tuotu versio perinteisestä suolatusta mädistä ja kermasta. Lohimoussekakun tulee antaa hyyytyä vähintään 8 tuntia, joten se olisi hyvä valmistaa jo tarjoilua edeltävänä päivänä. Kylmäsavulohiviipaleilla vuorattuun kakkuvuoka täytetään kerma-mäti-tuorejuustomoussella. Lohimoussekakkuviipaleet tarjoillaan ja syödään ruisleivän kera.

Naudan sisäfilee voitakinakuoressa, valkosipulioliiviöljyllä maustettua Lapin puikulaperunoista tehtyä perunamuusia, lehtikaalisipsejä ja sokeroimattomia puolukoita on neljännen päivän ruokalistaehdotelman illallisen pääruoka. Nauta on ollut yleisesti käytettyä lihaa lappilaisten ruokavaliossa ja taikinakuoren avulla lihan määrä ei itsessään annosta kohden tarvitse olla suuri. Lapin puikula on jauhoinen perunalajike ja sen maku kehittyy pohjoisen kesän pitkien päivien avulla erityisen maukkaaksi. Lapin puikula on EU:n hyväksymä suojattu alkuperänimitys, jota saa käyttää vain Lapin maakunnan alueella kasvatetuista puikuloista. (Suomen siemenperunakeskus Oy 2016.) Lehtikaalista nopeasti friteeraamalla valmistetut sipsit antavat annokseen rapeutta ja väriä. Kirpeät puolukat ovat Lapissa yleisesti käytettyjä marjoja ja tuovat voitaikinaan kääriylle lihalle sen kaipaamaa hapokkuutta.

Jälkiruokana tarjottava Creme brulee maustamattomien hillojen ja kuusenkerkkäsiirapin kera on lappilaistettu versio tunnetusta jälkiruoasta. Kuusenkerkkäsiirappi on maultaan makea hieman yrttinen. Se valmistetaan kuusen uusista vaaleanvihreistä kasvustoista keittämällä. Kuusenkerkkäsiirappia voi valmistaa itse ja se säilyy tiiviisti suljettuna viileässä useita kuukausia tai sitä voi ostaa esimerkiksi Rovaniemellä toimivalta Annelin Yrtit ja karkit – yritykseltä. Kuusenkerkkäsiirapin tuottajia on Lapissakin useita.

5 Pohdinta ja johtopäätökset

Ruokalistaehdotelmaan kehitetyt annokset ovat kaikki toteutettavissa helposti yhden työntekijän voimin pienissä ruokatuotantotiloissa. Kaikissa annoksissa on näkyvissä lappilaiset raaka-aineet. Lappilaiset raaka-aineet, kuten poro, siika ja marjat ovat melko hintavia raaka-aineita vähittäiskaupasta ostettuna. Annoksissa käytin näitä hintavia raaka-aineita harkiten ja yhdistin kalliimman raaka-aineet usein edullisemmän raaka-aineen kanssa, jotta annoksen raaka-ainekustannukset pysyivät kohtuullisina. Produktia tehdessäni koin onnistumisia ja epäonnistumisia. Muutamat annokset valmistin muutamaa otteeseen, sillä ensimmäisellä kerralla kustannukset nousivat liian korkeiksi, kuten neljännen päivän ruokalistaehdotelman illallisella, jossa ensin kaavailemani poron ulkofilee taikinakuoressa vaihtui edullisempaan raaka-aineeseen naudan sisäfileeseen. Muutamat annokset hylkäsinkin myös ruokalistaehdotelmastani niiden maun perusteella, kuten karitsavartaat ja valkosipulitahnan sekä puolukkaremmit, joiden en maultaan uskonut herättävän ihastusta ruokalistaehdotelman ajatellun kohderyhmän, eli ulkomaalaisten matkailijoiden keskuudessa.

Liitteessä 2 on nähtävissä ruokalistaehdotelman katetuottolaskelma euromääräisenä sekä prosenttiosuutena. Neljän päivän keskimääräinen katetuotto päivää kohti on 67,5 prosenttia, joka on tavoiteltua 65 prosenttia 2,5 prosenttia korkeampi. Eli laskennallisesti tavoite täyttyi ja hieman jopa ylittyi. Katetuottolaskelmassa noutopöytäaamiaisen raaka-ainehinnaksi henkilöä kohden on arvioitu 5 euroa. Tarkkaa tietoa aamiaisen raaka-ainekustannuksista ei ollut saatavilla. Katetuottoprosenttia pystyy nostamaan tässä opinäytetyössä suoritettuja laskelmia korkeammaksi hankkimalla raaka-aineita vähittäiskauppojen hintoja edullisemmin esimerkiksi suoraan tuottajilta, kuten porotiloilta, tuottamalla raaka-ainetta itse, kuten kasvattamalla itse esimerkiksi raparperia sekä ostamalla luonnonmarjat ja -kasvit suoraan poimijalta ja keräämällä osan itse.

Nykytilanteessa Loma-Vietosella ei aktiivisesti seurata raaka-ainehintoja ja ostoja, jonka takia katetuottoprosentti ruokapuolelta ei ole ollut tiedossa. Katetuotto on yritystoiminnassa tärkeä tunnusluku, jonka avulla pystytään seuraamaan tuotteen tuomaa konkreettista tuotto-osuutta ennen muiden kustannusten vähentämistä. Katetuotto kertoo yrittäjälle, onko tuotetta tai annosta kannattavaa pitää mukana yritystoiminnassa. Nykyisellään arvioisin katetuottoprosentin olevan alle 40 prosenttia, sillä Loma-Vietosen ravintola tarjoilee asiakkailleen paljon kalliista raaka-aineista tehtyjä annoksia, kuten poron filettä, loimulohta ja poron käristystä. Raaka-aineiden ostohintoja tulisi seurata jatkuvasti ja toteuttaa hinnoittelun tarkistuslaskelma vähintään kaksi kertaa vuodessa, jotta yritys pystyisi reagoimaan raaka-ainehintojen muutoksiin ja pitämään katetuottoprosenttinsa vähintään 65 prosentin tasolla.

Ottamalla käyttöön ruokalistaehdotelman toimeksiantaja saa valmiit laskelmat annoshinnoista ja keskimääräisestä katetuotosta. Ruokalistaehdotelma on vallitsevien ruokatrendien mukaan koottu modernisoitu ruokalista, jonka makumaailma sopii niin aikuisille kuin lapsillekin. Annokset kunnioittavat Lapin ruokaperinteitä, sillä pääraaka-aineet nojautuvat vahvasti lappilaiseen ruokahistoriaan.

Produktia voisi jatkossa kehittää edelleen valikoimassa oleviin alkoholijuomiin ja niiden hinnoitteluun sekä hävikin määrän seurantaan, jonka avulla yritys pystyisi muuttamaan ostojansa niin, että hävikin määrä saataisiin minimoitua. Myös asiakkaiden annoksista jäävää biojätteen määrää voisi seurata ja annoskoot mitoittaa hyödyntämällä tietoa annoksien ylijäävästä ruoasta.

Tämä opinnäytetyö on opettanut minulle lappilaisten raaka-aineiden moninaisuutta ja herättänyt kiinnostustani annossuunnittelua kohtaan entisestään. Vaikka en ole työkokemukseni tai opintojeni kautta ollut paljoa tekemisissä ruokatuotantopuolella on kiinnostukseni ruokaa ja ruoanlaittoa kohtaan aina ollut suuri. Opinnäytetyössäni sain muokata ja toteuttaa reseptejä, jotka mielestäni sopivat tarjottavaksi pienyrityksen asiakkaille. Annokset onnistuivat mielestäni hyvin ja herättävät ulkonäöllään ruokahalun. Erityiseksi suosikikseni ruokalistaehdotelman annoksista nousivat tattarivohvelit ja marinoituleipäjuustosa-laatti sekä paistetun lohen lisäkkeenä oleva juuresspagetti. Lämpimän voileipäkakun ja mustikkamaitokakun toteutukseen en ole aivan täysin tyytyväinen, jos kriittisesti arvioidaan. Mustikkamaito oli kuitenkin perinteinen Lappilainen herkku, jonka vuoksi halusin sen jälkiruokana jossain muodossa ehdotelmaan. Lämpimästä voileipäkakusta tulee mieleen lounasruokaa enemmän runsas iltapala, jonka vuoksi mietin pitkään, soveltuuko annos ehdotelmaan laisinkaan.

Annoskorttien ja annoshintalaskelmien luonti vaihe oli työläs ja aikaa vievä, mutta opettavainen. Raaka-ainehinnat tuli pitää jatkuvasti mielessä, jotta päivän katetuotto prosentti kohosi asetetun tavoitteen tasolle. Annoskortit ja annoshintalaskelmat on luotu Excel- taulukkolaskelmaohjelmalla, joten ne ovat helposti muunneltavissa tarvittavaan annosmäärään.

Lähteet

Arktiset aromit 2008a. Pettu. Luettavissa: <http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/erikoisluonnontuotteet/pettu/>. Luettu: 29.3.2017.

Arktiset aromit 2008b. Väinönputki. Luettavissa: <http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/yrtit/luonnonyrtit/vainonputki/>. Luettu: 4.5.2017.

Food & Drink Resources 2016. FDR's Complete List of 2017 Food and Beverage Trends. Luettavissa: <http://www.foodanddrinkresources.com/2017-food-and-beverage-trends/>. Luettu: 2.4.2017.

Kariniemi-Saukkoriipi, T. 28.7.2016. Yrittäjä. Loma-Vietonen. Haastattelu. Ylitornio.

Kasviproteiini 2017. Kasviproteiinituotteet. Luettavissa: <http://www.kasviproteiini.fi/kasviproteiinit.html>. Luettu: 2.4.2017.

Keski-Uusimaa 2011. Soiden marja-aarre lakka kypsyy vinhaa vauhtia. Luettavissa: <http://www.keski-uusimaa.fi/artikkeli/23420-soiden-marja-aarre-lakka-kypsyy-vinhaa-vauhtia>. Luettu: 5.5.2017.

Kotakorva, M. 2011. Lappilainen keittiö. Luettavissa: <http://www.lapinkeittiomestarit.fi/lappilainen-keittio>. Luettu: 26.11.2016.

Kytölä, R. 2006. Ruokaperinne. Luettavissa: <http://www.samimuseum.fi/anaras/elamantapa/ruokaperinne.html>. Luettu: 28.11.2016.

Lindgren, C. 2010. Kiehuu! Uusi suomalainen keittiö. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Ming, C. 2016. Trends for 2017 show wellness and foods link to grow. Luettavissa: <http://www.cnbc.com/2016/12/30/trends-for-2017-show-wellness-and-foods-link-to-grow.html>. Luettu: 2.4.2017.

Moscow, L. 2016. Sterling-rice group's 10 cutting edge. Culinary trends for 2017. Luettavissa: https://www.srg.com/attachments/2017_Dining_Trends.pdf. Luettu: 2.4.2017.

- Nordlund, K., Maskulin, S. & Aaltio, C. 2017. Trendit 2017. Glorian ruoka & viini. 18, 1, s. 9-15.
- Polis, C. 2014. Why Should Anyone Care About Food Trends? Luettavissa: <http://www.bonappetit.com/entertaining-style/trends-news/article/food-trends-david-sax>. Luettu: 28.3.2017.
- Rantakaulio, T. 2014. Maatiaiskasvi 2014 – Tattari eli viljatartar. Luettavissa: <http://www.maatiainen.fi/tekstit/tattari2014.htm>. Luettu: 21.4.2017.
- Rissanen, T. 2002. Kehityshankkeen toteuttaminen yrityksessä. Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti. Jyväskylä.
- Rubin, A. 2016. Trendianalyysi tulevaisuudentutkimuksen menetelmänä. Luettavissa: <https://tulevaisuus.fi/menetelmat/toimintaympariston-muutosten-tarkastelu/trendianalyysi-tulevaisuudentutkimuksen-menetelmana/>. Luettu: 28.3.2017.
- Ruokatieto 2017. Makujen monipuolinen maailma. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/makujen-monipuolinen-maailma>. Luettu: 2.4.2017.
- Saukko, E. 1986. Keittokodasta tämän päivän keittiöön. Lapin Kansa Oy. Rovaniemi.
- Suomalainen, R. (toim.) 1981. Lapin ruokia, poroa, lohta, hillaa. WSOY. Helsinki.
- Suomen siemenperunakeskus Oy 2016. Puikula. Luettavissa: <http://www.spk.fi/lajikkeet/lajike/puikula>. Luettu: 7.5.2017.
- Suomisanakirja 2015. Sivistyssanakirja. Kaltio. Luettavissa: <http://www.suomisanakirja.fi/kaltio>. Luettu: 17.11.2016.
- Uusivirta, H. 1982. Suomalaisen ruokaperinteen keittokirja. WSOY. Helsinki.
- Whole Foods Market 2016. Whole Foods Market serves up top 10 trends for 2017. Luettavissa: <http://media.wholefoodsmarket.com/news/whole-foods-market-serves-up-top-10-trends-for-2017>. Luettu: 2.4.2017.

Liitteet

Liite 1. Annoskortit ja annoshintalaskelmat

ANNOSKORTTI					
Annoksen nimi:	Tattarivohvelit ja marinoitu leipäjuustosalaatti				
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumääriä				6
Raaka-aine	Määrä	Yksikkö			
kananmuna	3	kpl	3		
laktoositon maito	4	dl	4		
kivennäisvesi	1	dl	1		
vehnäjauho	3	dl	3		
tattarijauho	1	dl	1		
leivinjauhe	1	tl	1		
suola	0,75	tl	0,75		
sokeri	0,5	rkl	0,5		
juokseva margariini	0,5	dl	0,5		
pekaanipähkinä	70	g	70		
leipäjuusto	400	g	400		
hunaja	0,5	dl	0,5		
vaalea balsamiviinietikka	0,5	dl	0,5		
roseepippuri	2	tl	2		
suola	1	tl	1		
mustapippuri	0,5	tl	0,5		
rypsiöljy	3	dl	3		
salaattisekoitus	360	g	360		
kylmäsavu pororouhe	150	g	150		
kuivattu karpalo	1	dl	1		

Valmistuohje:

Leipäjuusto: Valmista marinoitu leipäjuusto tarjoilu edeltävänä päivänä. Paahda pähkinät pannulla ja paloittele leipäjuusto kuutioiksi. Laita pähkinät ja leipäjuusto tiiviskantiseen astiaan ja lisää öljy, hunaja, viinietikka, pippurit ja suola. Kääntelee astiaa, jotta ainekset sekoittuvat. Aseta astia viileään marinoitumaan väh. 12 tunniksi.

Tattarivohvelit: Vaatkaa munat, maito ja kivennäisvesi sekaisin. Yhdistä kuivat ainekset ja siivilöi nesteeseen. Lisää lopuksi rasva. Anna taikinan turvota 15 minuuttia. Paista vohvelit vohveliraudalla tai uunissa vohvelimuoteissa 225-asteessa 11-13 minuuttia. kumoa vohvelit ja paista ilman muotteja 3-4 minuuttia.

Valuta mausteliemi pois leipäjuustosta. Kokoa salaattisekoitus vohvelien päälle. Aseta vohvelin päälle keko salaattisekoitusta, lisää marinoidut leipäjuustot, pororouhe sekä kuivatut karpalot.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi: Tattarivohvelit ja marinoitu leipäjuustosalaatti							
Haluttujen annosten lukumäärä:		6 Alkuperäisen ohjeen lukumää					6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
kananmuna	1,02	8 %	0,188	1,95	2,12	0,39	0,188
laktoositon maito	1	0 %	0,4	1,82	1,82	0,73	0,4
kivennäisvesi	0,33	0 %	0,1	0,49	0,49	0,15	0,1
vehnä jauho	2	0 %	0,195	1,05	1,05	0,10	0,195
tattarijauho	0,5	0 %	0,07	2,75	2,75	0,39	0,07
leivin jauhe	0,23	0 %	0,005	1,25	1,25	0,03	0,005
suola	0,85	0 %	0,003	0,85	0,85	0,00	0,003
sokeri	1	0 %	0,006	0,75	0,75	0,00	0,006
juokseva margariini	0,5	0 %	0,05	1,29	1,29	0,13	0,05
pekaanipähkinä	0,1	0 %	0,07	3,59	3,59	2,51	0,07
leipäjuusto	0,4	0 %	0,6	5,80	5,80	8,70	0,6
hunaja	0,35	0 %	0,07	2,85	2,85	0,57	0,07
vaalea balsamiviinietä	0,35	0 %	0,05	2,95	2,95	0,42	0,05
roseepippuri	0,015	0 %	0,006	1,20	1,20	0,48	0,006
suola	0,85	0 %	0,005	0,85	0,85	0,01	0,005
mustapippuri	0,027	0 %	0,002	0,93	0,93	0,07	0,002
rypsiöljy	1	0 %	0,1	1,98	1,98	0,20	0,1
salaattisekoitus	0,15	0 %	0,36	1,50	1,50	3,60	0,36
kylmäsavu pororouhe	0,15	0 %	0,15	4,65	4,65	4,65	0,15
kuivattu karpalo	0,15	0 %	0,1	1,69	1,69	1,13	0,1
Kokonaispaino (kg)	2,53			Raaka-ainehinta		24,25 €	
Kypsennyshävikki	10 %			Raaka-ainehinta per annos		4,04 €	
Nettopaino (kg)	2,277			ALV	14 %	0,04 €	
Annoskoko (kg)	0,380			Veroton raaka-ainehinta per		4,01 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Raparperimousse**

Haluttujen annosten lukumäärä: **4** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **4**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
raparperi	400	g	400
omenamehu	1,5	dl	1,5
fariinisokeri	1	rkl	1
suola	0,2	tl	0,2
kaneli	0,25	tl	0,25
kananmunan keltuaine	2	kpl	2
sokeri	1	dl	1
kananmunan valkuaine	2	kpl	2
kuohukerma laktoosit	1,5	dl	1,5
vaniljauute	0,5	tl	0,5

Valmistusohje:

Pilko raparperit parin sentin paloiksi. Kiehauta kattilassa omenamehu, lisää raparperit ja anna kiehua 5 min.

Nosta kattila levyttä. Lisää fariinisokeri, suola ja kaneli. Soseuta massa sauvasekoittimella.

Vatkaa hieman jäähtyneen soseen joukkoon kananmunan keltuaiset ja sokeri. Laita kattila liedelle ja vatkaa seosta noin 3 min kunnes se paksuntuu. Jäähdytä.

Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi, vatkaa kerma vaahdoksi ja mausta vaniljauutteella. Sekoita vaahdot jäähtyneet raparperiseeseen joukkoon kääntelemällä.

Jaata rjoilulaseihin ja anna viiletä hetki jääkaapissa ennen tarjoilua.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Raparperimousse						
Haluttujen annosten lukumäärä:	4 Alkuperäisen ohjeen lukumää						4
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhint	Hinta	Käyttöpai no kg/ltr
raparperi	5	0 %	0,4	20,00	20,00	1,60	0,4
omenamehu	1	0 %	0,15	1,95	1,95	0,29	0,15
fariinisokeri	0,5	0 %	0,017	1,35	1,35	0,05	0,017
suola	0,85	0 %	0,001	0,85	0,85	0,00	0,001
kaneli	0,038	0 %	0,001	1,19	1,19	0,03	0,001
kananmuna	1,02	8 %	0,125	1,95	2,12	0,26	0,125
sokeri	1	0 %	0,042	0,75	0,75	0,03	0,042
kuohukerma laktoositd	0,2	0 %	0,2	0,75	0,75	0,75	0,2
vaniljauute	0,038	0 %	0,001	2,75	2,75	0,07	0,001
Kokonaispaino (kg)	0,937			Raaka-ainehinta		3,08 €	
Kypsennyshävikki	10 %			Raaka-ainehinta per annos		0,77 €	
Nettopaino (kg)	0,843			ALV	14 %	0,01 €	
Annoskoko (kg)	0,211			Veroton raaka-ainehinta per		0,76 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Juressipsit ja ruohosipulidippi**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä: **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Nauris	150	g	150
Porkkana	200	g	200
Puikulaperuna	150	g	150
Punajuuri	100	g	100
Suola	1	tl	1
Paistoöljy	2	l	2
Ranskankerma	200	g	200
Ruohosipuli	2	rkl	2
Sitruunamehu	1	rkl	1
Suola	0,25	tl	0,25
Sokeri	0,25	tl	0,25

Valmistusohje:

Kuori nauris, porkkana ja punajuuri. Pese perunat huolellisesti. Viipalo i juurekset mandoliinilla tai kuorimaveitsellä noin 1 mm paksuisiksi viipaleiksi. Kuumenna paistoöljy. Uppopaista juureslastuja kunnes reunat alkavat saada väriä. Kuivaa ylimääräinen öljy lastuista. Levitä juureslastut uunipellille ja kuivata uunissa 50 asteessa, kunnes ne ovat rapeita. Mausta suolalla.

Valmista ruohosipulidippi lisäämällä ranskankerman joukkoon ruohosipulisilppu, sitruunamehu, suola ja sokeri. Sekoita ja anna maustua viileässä vähintään 30 minuuttia.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Juressipsit ja ruohosipulidippi						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumää						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Nauris	0,3	10 %	0,15	0,85	0,94	0,47	0,15
Porkkana	0,5	15 %	0,2	0,69	0,81	0,32	0,2
Puikulaperuna	2	0 %	0,15	3,98	3,98	0,30	0,15
Punajuuri	1	15 %	0,1	0,95	1,12	0,11	0,1
Suola	0,85	0 %	0,007	0,85	0,85	0,01	0,007
Paistoöljy	1	0 %	2	1,98	1,98	3,96	2
Ranskankerma	0,2	0 %	0,2	0,99	0,99	0,99	0,2
Ruohosipuli	0,1	0 %	0,01	1,10	1,10	0,11	0,01
Sitruunamehu	0,115	0 %	0,015	0,99	0,99	0,13	0,015
Sokeri	1	0 %	0,003	0,75	0,75	0,00	0,003
Kokonaispaino (kg)	0,835			Raaka-ainehinta		6,41 €	
Kypsennys hävikki	30 %			Raaka-ainehinta per annos		1,07 €	
Nettopaino (kg)	0,585			ALV	14 %	0,01 €	
Annoskoko (kg)	0,097			Veroton raaka-ainehinta per		1,06 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Punajuurihampurilainen**

Haluttujen annosten lukumäärä: **10** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **10**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Laktoositon maito	0,5	l	0,5
Suola	1	tl	1
Siirappi	2	rkl	2
Hiiva	50	g	50
Punajuuri	200	g	200
Kaurahiutale	2	dl	2
Sämpyläjauho	1	l	1
Emmental juustoraaste	100	g	100
Laktoositon margariini	50	g	50
Naudan jauheliha	1400	g	1400
Sipuli	200	g	200
Sinappi	2	rkl	2
Suola	1,5	tl	1,5
Mustapippuri	1	tl	1
Jääsalaatti	200	g	200
Pekoni	250	g	250
Punasipuli	100	g	100
Tomaatti	200	g	200
Cheddarjuusto	200	g	200
Ketsuppi	1,5	dl	1,5
Maustekurkku	70	g	70
Majoneesi	1,5	dl	1,5

Valmistusohje:

Valmista punajuurisämpylät. Kuori ja raasta punajuuret ohueksi raasteeksi. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää suola, siirappi ja punajuuriraaste. Lisää kaurahiutaleet ja sämpyläjauhot. Alusta taikina. Lisää alustamisen loppuvaiheessa sulatettu margariini ja juustoraaste. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi. Leivo taikinasta pellille noin 10 cm halkaisijaltaan olevia sämpylöitä. Anna kohota pellillä vielä 15 min. Paista 225 asteessa noin 12 min.

Valmista hampurilaispihvit sekoittamalla jauhelihaan pieneksi leikattu sipuli, sinappi, suola ja mustapippuri. Anna taikinan maustua hetki. Muotoile taikinasta halkaisijaltaan noin 10 cm piivejä. Paista pannulla tai uunissa.

Paista pekoni viipaleet paistinpannulla rapeiksi. Kuullota punasipuliviipaleita hetki pekoniin rasvassa pannulla. Viipaloi tomaatti.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Punajuurihampurilainen						
Haluttujen annosten lukumäärä:	10 Alkuperäisen ohjeen lukumää						10
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Laktoositon maito	1	0 %	0,5	1,82	1,82	0,91	0,5
Suola	0,85	0 %	0,005	0,85	0,85	0,01	0,005
Siirappi	1	0 %	0,045	1,89	1,89	0,09	0,045
Hiiva	0,05	0 %	0,05	0,20	0,20	0,20	0,05
Punajuuri	1	15 %	0,2	0,95	1,12	0,22	0,2
Kaurahiutale	1	0 %	0,1	0,55	0,55	0,06	0,1
Sämpyläjauho	2	0 %	1	1,45	1,45	0,73	1
Emmental juustoraaste	0,75	0 %	0,1	1,45	1,45	0,19	0,1
Laktoositon margariini	0,5	0 %	0,05	1,29	1,29	0,13	0,05
Naudan jauheliha	0,4	0 %	1,4	3,69	3,69	12,92	1,4
Sipuli	1	10 %	0,2	1,15	1,28	0,26	0,2
Sinappi	0,175	0 %	0,03	1,89	1,89	0,32	0,03
Suola	0,8	0 %	0,008	0,85	0,85	0,01	0,008
Mustapippuri	0,027	0 %	0,005	0,93	0,93	0,17	0,005
Jääsalaatti	0,1	5 %	0,2	1,29	1,36	2,72	0,2
Pekoni	0,14	0 %	0,25	1,50	1,50	2,68	0,25
Punasipuli	0,5	10 %	0,1	0,98	1,09	0,22	0,1
Tomaatti	1	0 %	0,2	3,27	3,27	0,65	0,2
Cheddarjuusto	0,2	0 %	0,2	1,29	1,29	1,29	0,2
Ketsuppi	1,25	0 %	0,18	2,95	2,95	0,42	0,18
Maustekurkku	0,56	45 %	0,07	1,55	2,82	0,35	0,07
Majoneesi	0,44	0 %	0,135	2,45	2,45	0,75	0,135
Kokonaispaino (kg)	5,028			Raaka-ainehinta		25,29 €	
Kypsennyshävikki	10 %			Raaka-ainehinta per annos		2,53 €	
Nettopaino (kg)	4,525			ALV	14 %	0,02 €	
Annoskoko (kg)	0,453			Veroton raaka-ainehinta per		2,51 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Mustikkamaitokakku**

Haluttujen annosten lukumäärä: **10** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä: **10**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Vanilja-kauratäytekeks	250	g	250
Laktoositon voi	75	g	75
Liivatelehti	6	kpl	6
Kuohukerma	4	dl	4
Vaniljavanukas	750	g	750
Sokeri	0,25	dl	0,25
Vesi	0,5	dl	0,5
Mustikka	9	dl	9

Valmistuohje:

Vuoraa irtopohjavuoka leivinpaperilla (halkaisija 24 cm). Murskaa keksit tehosekoittimessa. Sulata voi ja sekoita joukkoon keksimurska. Levitä seos vuonan pohjalle.

Laita liivatehdet kylmään veteen. Vatkaa kerma vaahdoksi. Lisää vanukas ja sokeri.

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Sulata joukkoon liivatehdet. Sekoita ohuena nauhana täyteen joukkoon.

ripotele pohjan päälle pari desilitraa mustikoita. Ota täytteestä erillään noin 1/3 osaa ja sekoita siihen loput mustikat. Kaada vuokaan. Lisää loput valkoisesta täytteestä päällimmäiseksi.

Anna kakun hyytyä jääkaapissa vähintään kolme tuntia. Koristele mustikoilla.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Mustikkamaitokakku						
Haluttujen annosten lukumäärä:	10 Alkuperäisen ohjeen lukumää						10
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhint	Hinta	Käyttöpai no kg/ltr
Vanilja-kauratäytekeks	0,125	0 %	0,25	1,69	1,69	3,38	0,25
Laktoositon voi	0,5	0 %	0,075	2,79	2,79	0,42	0,075
Liivatelehti	0,017	0 %	0,01	1,09	1,09	0,64	0,01
Kuohukerma	0,2	0 %	0,4	0,75	0,75	1,50	0,4
Vaniljavanukas	0,25	0 %	0,75	0,69	0,69	2,07	0,75
Sokeri	1	0 %	0,045	0,75	0,75	0,03	0,045
Vesi	1	0 %	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05
Mustikka	1	0 %	0,7	6,45	6,45	4,52	0,7
Kokonaispaino (kg)		2,28	Raaka-ainehinta		12,56 €		
Kypsennyshävikki		0 %	Raaka-ainehinta per annos		1,26 €		
Nettopaino (kg)		2,280	ALV		14 %	0,01 €	
Annoskoko (kg)		0,228	Veroton raaka-ainehinta per		1,24 €		

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Väinönputkimaustetut perunarieskat ja poromousse**

Haluttujen annosten lukumäärä: **4 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä** **4**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Perunamuusi	3	dl	3
Suola	1	tl	1
Kuivattu väinönputki	4	g	4
Muna	1	kpl	1
Vehnäjauho	3	dl	3
Pekoni	140	g	140
Kylmäsavu pororouhe	75	g	75
Kuohukerma	1	dl	1
Mustapippurituorejuus	100	g	100
Ranskankerma	200	g	200
Punasipuli	160	g	160
Viinietikka	0,8	dl	0,8
Sokeri	0,25	dl	0,25
Suola	0,5	tl	0,5
Rypsiöljy	1	dl	1
Salaatti	200	g	200
Kirsikkatomaatti	120	g	120

Valmistusohje:

Valmista rieskojen täytteeksi tuleva mari noitu punasipuli jo edellisenä päivänä. Viipaloi punasipuli. Laita viipaleet kannelliseen purkkiin. Kiehauta kattilassa viinietikka, suola ja sokeri. Kaada liemi punasipulien päälle. Lisää öljy. Kääntele purkkia, jotta öljy sekoittuu liemen tasaisesti. Laita purkki maustumaan jääkaappiin.

Laita väinönputken vaarret likoamaan kylmään veteen.

Valmista perunamuusitaikäytä valmismuusua. Sekoita muusiin suola, muna ja vehnäjauhot. Vältä liiallista sekoittamista, jotta taikinaan ei muodostu sitkoa.

Pilkko pehmenneet väinönputken vaarret pieniksi ja lisää taikinaan. Sekoita nopeasti tasaiseksi. Leivo pellille pyöreitä rieskoja (halkaisija noin 13 cm). Pistele rieskoihin reikiä haarukalla. Paista 275 asteessa noin 8 min.

Paista pekoni rapeaksi ja murustele pieneksi. Vaahdota kerma. Notkista tuorejuusto, lisää tuorejuustoon



ANNOSHINTALASKELMA

Annoksen nimi: **Väinönputkimaustetut perunarieskat ja poromousse**
 Haluttujen annosten lukumäärä: **4** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **4**

Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki ki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Peruna	5	10 %	0,4	2,98	3,31	0,26	0,4
Suola	0,85	0 %	0,003	0,85	0,85	0,00	0,003
Laktoositon maito	1	0 %	0,15	1,82	1,82	0,27	0,15
Laktoositon margariini	0,5	0 %	0,05	1,29	1,29	0,13	0,05
Kuivattu väinönputki	0,1	0 %	0,004	7,80	7,80	0,31	0,004
Kananmuna	1,02	8 %	0,068	1,95	2,12	0,14	0,068
Vehnäjauho	2	0 %	0,005	1,05	1,05	0,00	0,005
Pekoni	0,14	0 %	0,14	1,50	1,50	1,50	0,14
Kylmäsavu pororouhe	0,15	0 %	0,075	4,65	4,65	2,33	0,075
Kuohukerma	0,2	0 %	0,1	0,75	0,75	0,38	0,1
Mustapippurituorejuus	0,2	0 %	0,1	1,98	1,98	0,99	0,1
Ranskankerma	0,2	0 %	0,2	0,99	0,99	0,99	0,2
Punasipuli	0,5	10 %	0,16	0,98	1,09	0,35	0,16
Viinietikka	0,35	0 %	0,08	2,95	2,95	0,67	0,08
Sokeri	1	0 %	0,02	0,75	0,75	0,02	0,02
Rypsiöljy	1	0 %	0,1	0,85	0,85	0,09	0,1
Salaatti	0,2	5 %	0,2	1,29	1,36	1,36	0,2
Kirsikkatomaatti	0,5	0 %	0,12	2,89	2,89	0,69	0,12

Kokonaispaino (kg)	1,975	Raaka-ainehinta	10,48 €
Kypsennyshävikki	10 %	Raaka-ainehinta per annos	2,62 €
Nettopaino (kg)	1,778	ALV	14 %
Annoskoko (kg)	0,444	Veroton raaka-ainehinta per annos	2,60 €

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Mustaherukkamousse tötteröt**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Kananmuna	2	kpl	2
Kananmunan valkuaine	1	kpl	1
Sokeri	0,5	dl	0,5
Vehnäjauho	0,75	dl	0,75
Margariini	1	rkl	1
Mustaherukka	450	g	450
Sokeri	0,75	dl	0,75
Kuohukerma	2	dl	2
Vaniljatuorejuusto	200	g	200

Valmistusohje:
 Vaahdota kananmunat, munan valkuainen ja sokeri vaahdoksi. Lisää vehnäjauhot siivilän läpi ja rovasti sekoittaen. Voitele leivinpaperi ja jaa taikina pellille pyöreiksi kiekkoiksi. Halkaisija n. 13 cm. Paista 225 asteessa noin 9 min. Rullaa kiekot tötteröiksi kuumina ja anna jäähtyä muotoonsa.

Jätä pieni osa herukkoja koristeeksi ja laita loput kattilaan. Kuumenna mustaherukoita kunnes ne ovat pehmenneet. Paseeraa herukat siivilän läpi. Lisää sileään mustaherukasoseeseen sokeri ja anna soseen jäähtyä.
 Vaahdota kerma ja notkista tuorejuusto. Sekoita keskenään jäähtynyt mustaherukasose, kerma ja vaniljatuorejuusto.

Pursota mustaherukkamousse tötteröihin ja koristele mustaherukoilla.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Mustaherukkamoussetötteröt						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Kananmuna	1,02	8 %	0,204	1,95	2,12	0,42	0,204
Sokeri	1	0 %	0,042	0,75	0,75	0,03	0,042
Vehnäjauho	2	0 %	0,05	1,05	1,05	0,03	0,05
Margariini	0,5	0 %	0,014	1,29	1,29	0,04	0,014
Mustaherukka	0,2	0 %	0,45	1,19	1,19	2,68	0,45
Sokeri	1	0 %	0,063	0,75	0,75	0,05	0,063
Kuohukerma	0,2	0 %	0,2	0,75	0,75	0,75	0,2
Vaniljatuorejuusto	0,2	0 %	0,2	1,89	1,89	1,89	0,2
Kokonaispaino (kg)		1,223	Raaka-ainehinta		5,88 €		
Kypsennyshävikki		10 %	Raaka-ainehinta per annos		0,98 €		
Nettopaino (kg)		1,101	ALV		14 %		
Annoskoko (kg)		0,183	Veroton raaka-ainehinta per annos		0,97 €		

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Yrttinen tuorehernekeitto**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Sipuli	1	kpl	1
Pakasteherne	400	g	400
Kasvisliemikuutio	2	kpl	2
Vesi	0,8	l	0,8
Tuore rosmariini	1	rkl	1
Sitruunamehu	2	rkl	2
Pekoni	70	g	70
Kuohukerma	1	dl	1

Valmistusohje:
 La ita kattilaan herneet, kuorittu ja silputtu sipuli, vesi, kasvisliemikuutiot ja hienonnettu rosmariini. Keitä hiljalleen noin 10 min.
 Pa ista pekoniäivut ra peiksi ja rouhi paloiksi. Vaa hdota kerma.
 Sose uta keitto sauvasekoittimella tasaiseksi.
 Ta rjoo keitto pekoni rouseen ja kerma nokareen kera.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Yrttinen tuorehernekeitto						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Sipuli	1	10 %	0,2	1,15	1,28	0,26	0,2
Pakasteherne	0,2	0 %	0,4	0,68	0,68	1,36	0,4
Kasvisliemikuutio	0,16	0 %	0,02	1,75	1,75	0,22	0,02
Vesi	1	0 %	0,8	0,00	0,00	0,00	0,8
Tuore rosmariini	0,02	0 %	0,003	1,98	1,98	0,30	0,003
Sitruunamehu	0,115	0 %	0,03	0,99	0,99	0,26	0,03
Pekoni	0,14	0 %	0,07	1,50	1,50	0,75	0,07
Kuohukerma	0,2	0 %	0,1	0,75	0,75	0,38	0,1
Kokonaispaino (kg)	1,623		Raaka-ainehinta	3,51 €			
Kypsennyshävikki	10 %		Raaka-ainehinta per annos	0,59 €			
Nettopaino (kg)	1,461		ALV	14 %	0,01 €		
Annoskoko (kg)	0,243		Veroton raaka-ainehinta per annos	0,58 €			

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Paistettu lohi, juuresspagetti ja tilli-sitruunasmetana**

Haluttujen annosten lukumäärä: **4** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **4**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Porkkana	500	g	500
Palsternakka	400	g	400
Valkosipuli	14	g	14
Pinjansiemen	2	rkl	2
Hunaja	2	rkl	2
Suola	0,5	tl	0,5
Sitruunan kuori	1	rkl	1
Sitruunamehu	0,5	dl	0,5
Öljy	2	rkl	2
Lohi	560	g	560
Suola	1	tl	1
Öljy	2	rkl	2
Sitruunamehu	1	rkl	1
Tilli	1	rkl	1
Sokeri	0,5	tl	0,5
Smetana	200	g	200
Suola	0,25	tl	0,25

Valmistusohje:
 Kuori porkkanat ja palsternakat. Leikkaa ohuiksi suikaleiksi julienneraudalla. Pese sitruuna, raasta kuori ja purista mehu. Kuori ja murskaa valkosipuli.
 Valmista tilli-sitruunasmetana. Lisää smetanankokkeeseen sitruunamehu, hienonnettu tilli, suola ja sokeri. Sekoita. Anna maustua hetki jääkaapissa.
 Kuumenna öljypaistinpannalla ja paista lohikalat. Mausta suolalla.
 Kuumenna öljypaistinpannalla. Lisää valkosipulimurska ja pinjansiemenet. Paista pari minuuttia lastalla ekoittaen. Lisää joukkoon juuressuikaleet. Paista 3-4 minuuttia keskilämmöllä, kunnes suikaleet ovat pehmenneet, mutta ovat rakeenteeltaan vielä rapsakoita. Lisää suola, sitruunamehu ja sitruunan kuori. Kiehauta ja tarjoile.



ANNOSHINTALASKELMA

Annoksen nimi: Paistettu lohi, juresspagetti ja tilli-sitruunasmetana

Haluttujen annosten lukumäärä: 4 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä 4

Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Porkkana	0,5	15 %	0,5	0,69	0,81	0,81	0,5
Palsternakka	0,2	15 %	0,4	1,15	1,35	2,71	0,4
Valkosipuli	0,1	10 %	0,014	1,49	1,66	0,23	0,014
Pinjansiemen	0,1	0 %	0,017	5,59	5,59	0,95	0,017
Hunaja	0,35	0 %	0,04	2,85	2,85	0,33	0,04
Suola	0,85	0 %	0,01	0,85	0,85	0,01	0,01
Sitruuna	1	30 %	0,09	2,45	3,50	0,32	0,09
Ölly	1	0 %	0,053	1,98	1,98	0,10	0,053
Lohi	1	0 %	0,56	14,95	14,95	8,37	0,56
Tilli	0,1	0 %	0,004	1,39	1,39	0,06	0,004
Sokeri	1	0 %	0,003	0,75	0,75	0,00	0,003
Smetana	0,12	0 %	0,12	1,85	1,85	1,85	0,12

Kokonaispaino (kg)	1,811	Raaka-ainehinta	15,74 €
Kypsennyshävikki	10 %	Raaka-ainehinta per annos	3,93 €
Nettopaino (kg)	1,630	ALV	14 %
Annoskoko (kg)	0,407		0,03 €
		Veroton raaka-ainehinta per annos	3,90 €

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Mustikkasorbet ja fariinimarengi**

Haluttujen annosten lukumäärä: **8** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **8**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Kananmunan valkuaine	2	kpl	2
Fariinisokeri	125	g	125
Vaniljasokeri	2	tl	2
Perunajauho	1	tl	1
Leivinjauhe	0,5	tl	0,5
Sokeri	1	dl	1
Vesi	1	g	1
Glukoosisiirappi	210	g	210
Sitruunamehu	2	rkl	2
Mustikka	750	g	750
Kananmunan valkuaine	2	kpl	2
Sokeri	0,5	dl	0,5

Valmistusohje:
 Valmista marengit vähintään edellisenä päivänä. Vatkaa huoneenlämpöisiä valkuaisia hetki ilman sokereita. Lisää fariini- ja vaniljasokerit vähitellen. Vatkaa kunnes vahto on kuohkeaa. Lisää perunajauhot ja leivinjauhe vatkauksen loppuvaiheessa.
 Pursota marengit leivinpaperin päälle pellille. Halkailija noin 2 cm. Kypsennä uunissa 100 asteessa noin 60 min. Anna kuivua huoneenlämmössä seuraavaan päivään.
 Valmista mustikkasorbet kiehattamalla sokeri ja vesi kattilassa. Lisää mustikat sokeriliemeen ja soseuta tasaiseksi. Lisää glukoosisiirappi ja sitruunamehu. Sekoita tasaiseksi.
 Vatkaa kananmunan valkuaiset ja sokeri kiinteäksi vaahdoksi ja sekoita vaivasti mustikkaseokseen. Pane massa jäätelokoneeseen tai pakastinviikoksi pakastumisen aikana.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Mustikkasorbet ja fariinimarengi						
Haluttujen annosten lukumäärä:	8 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						8
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Kananmunan valkuaine	1,02	40 %	0,16	1,95	3,25	0,51	0,16
fariinisokeri	0,5	0 %	0,14	1,35	1,35	0,38	0,14
Vaniljasokeri	0,7	0 %	0,008	16,50	16,50	0,19	0,008
Perunajauho	0,5	0 %	0,004	0,75	0,75	0,01	0,004
leivinjauhe	0,23	0 %	0,005	1,25	1,25	0,03	0,005
Sokeri	1	0 %	0,125	0,75	0,75	0,09	0,125
Vesi	1	0 %	0,1	0,00	0,00	0,00	0,1
Glukoosisirappi	0,4	0 %	0,21	2,59	2,59	1,36	0,21
Sitruunamehu	0,115	8 %	0,03	0,99	1,08	0,28	0,03
Mustikka	1	0 %	0,75	6,45	6,45	4,84	0,75
Kokonaispaino (kg)	1,532			Raaka-ainehinta		7,68 €	
Kypsennyshävikki	10 %			Raaka-ainehinta per annos		0,96 €	
Nettopaino (kg)	1,379			ALV	14 %	0,01 €	
Annoskoko (kg)	0,172			Veroton raaka-ainehinta per annos		0,95 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Siika-kirjolohikeitto**

Haluttujen annosten lukumäärä: 6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä 6

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Siika	360	g	360
Kirjolohi	360	g	360
Laktoositon voi	30	g	30
Porkkana	400	g	400
Sipuli	80	g	80
Purjosipuli	100	g	100
Sahrami	0,3	g	0,3
Kalaliemi	0,9	l	0,9
Valkoviini	3	dl	3
Ruokakerma	3	dl	3
Suola	1	tl	1
Sitruunapippuri	0,5	tl	0,5
Tilli	10	g	10

Valmistusohje:
 Kuori porkkanat ja sipulit, hienonna sipuli.
 Suihaloi porkkanat ohuiksi ja lyhyiksi suikaleiksi esim. Julienne-leikkurin avulla.
 Pilko purjosipuli.
 Valmista kalaliemi itsestä ja käytä valmista.
 Friesaa sipulit, porkkanasuikaleet ja purjosipulit pannulla voissa.
 Laita kattilaan kalaliemi, freesatut suikaleet, sahrami ja valkoviini. Kiehauta.
 Pieni kalapalat. Lisää keittoon kerma ja kalapalat. Kiehauta uudelleen. Lisää tilli.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Siika-kirjolohikeitto						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Siika	1	5 %	0,36	30,90	32,53	11,71	0,36
Kirjolohi	1	5 %	0,36	17,90	18,84	6,78	0,36
Laktoositon voi	0,5	0 %	0,03	2,79	2,79	0,17	0,03
Porkkana	0,5	15 %	0,4	0,69	0,81	0,65	0,4
Sipuli	1	10 %	0,08	1,15	1,28	0,10	0,08
Purjosipuli	1	25 %	0,1	2,79	3,72	0,37	0,1
Sahrami	0,0005	0 %	0,0003	2,98	2,98	1,79	0,0003
Kalaliemi/vesi	1	0 %	0,9	0,00	0,00	0,00	0,9
Valkoviini	0,75	0 %	0,3	5,85	5,85	2,34	0,3
Ruokakerma	0,2	0 %	0,3	0,49	0,49	0,74	0,3
Suola	0,85	0 %	0,004	0,85	0,85	0,00	0,004
Sitruunapippuri	0,033	0 %	0,002	0,79	0,79	0,05	0,002
Tilli	0,1	20 %	0,01	1,09	1,36	0,14	0,01
Kokonaispaino (kg)	2,8463			Raaka-ainehinta		24,83 €	
Kypsennyshävikki	10 %			Raaka-ainehinta per annos		4,14 €	
Nettopaino (kg)	2,562			ALV	14 %	0,04 €	
Annoskoko (kg)	0,427			Veroton raaka-ainehinta per annos		4,10 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Mustikkatalkkunamuffinssit**

Haluttujen annosten lukumäärä: **15** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **15**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Laktoositon voi	150	g	150
Fariinisokeri	2	dl	2
Kananmuna	3	kpl	3
Talkkunajauho	2	dl	2
Vehnäjauho	2	dl	2
Leivinjauhe	2	tl	2
Vaniljasokeri	2	tl	2
Kemaviili	200	g	200
Mustikka	4	dl	4
Mustikka	1	dl	1
Kuohukerma	3	dl	3
Vaniljasokeri	2	tl	2
Vaniljatuorejuusto	200	g	200

Valmistusohje:
 Vatkaa voi ja fariinisokeri vaahdoksi. Lisää munat yksitellen vahtaten. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan vuorotellen kermaviilin kanssa sekoittaen. Sekoita joukkoon mustikat. Jaa taikina muffinssivuokiin. Paista 20 minuuttia 200 asteessa. Jäähdytä muffinssit.

 Vatkaa kerma vaahdoksi, lisää vaniljasokeri, mustikat ja vaniljatuorejuusto. Vatkaa tasaiseksi. Pursota mustikkakerma muffinssien päälle. Koristele mustikoilla.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Mustikkatalkkunamuffinssit						
Haluttujen annosten lukumäärä:	15 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						15
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Laktoositon voi	0,5	0 %	0,15	2,79	2,79	0,84	0,15
Fariinisokeri	0,5	0 %	0,14	1,35	1,35	0,38	0,14
Kananmuna	1,02	8 %	0,204	1,95	2,12	0,42	0,204
Talkkunajauho	0,5	0 %	0,15	1,75	1,75	0,53	0,15
Vehnäjauho	2	0 %	0,14	1,05	1,05	0,07	0,14
leivinjauhe	0,23	0 %	0,01	1,25	1,25	0,05	0,01
Vaniljasokeri	0,7	0 %	0,016	16,50	16,50	0,38	0,016
Kemaviili	0,2	0 %	0,2	0,45	0,45	0,45	0,2
Mustikka	1	0 %	0,35	6,45	6,45	2,26	0,35
Kuohukerma	0,2	0 %	0,3	0,75	0,75	1,13	0,3
Vaniljatuorejuusto	0,2	0 %	0,2	1,89	1,89	1,89	0,2
Kokonaispaino (kg)	1,86		Raaka-ainehinta	8,39 €			
Kypsennyshävikki	10 %		Raaka-ainehinta per annos	0,56 €			
Nettopaino (kg)	1,674		ALV	14 %	0,00 €		
Annoskoko (kg)	0,112		Veroton raaka-ainehinta per annos	0,55 €			

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Poropiirakat**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Maito	3	dl	3
Hiiwa	25	g	25
Suola	0,25	tl	0,25
Ölly	2	rkl	2
Siirappi	1	rkl	1
Kauralese	1,25	dl	1,25
Perunasosejauhe	100	g	100
Vehnäjauho	2,5	dl	2,5
Punasipuli	50	g	50
Kylmäsavuorouhe	100	g	100
Kirsikkatomaatti	250	g	250
Valkosipulituorejuusto	100	g	100
Timjami	8	g	8

Valmistusohje:

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi, liuota hiiwa. Lisää suola, öljy ja siirappi. Sekoita tai kinaan vä hitellen kauraleseet, perunasosejauhe ja vehnäjauhot. Alusta. Kohota kulhossa noin 30 min. Valmista porotäyte. Hienonna punasipuli ja kuullota pannulla. Paloittele kirsikkatomaatit. Sekoita punasipuli, pororouhe ja kirsikkatomaatit keskenään.

Kauli taikinasta ohut levy ja ota muotilla noin 10 cm halkaisijaltaan olevia ympyröitä. Levitä pohjan päälle hieman valkosipulituorejuustoa, lisää keskellereilu ruokalusikallinen täytettä. Käännä reunoja hieman täyteen päälle ja rypytä reunat karjalampiirakoiden tapaan. Ripottele pinnalle timjami.

Paista piirakoita 225 asteessa noin 20 minuuttia.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Poropiirakat						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Laktoositon maito	1	0 %	0,3	1,82	1,82	0,55	0,3
Hiiiva	0,05	0 %	0,025	0,20	0,20	0,10	0,025
Suola	0,85	0 %	0,002	0,85	0,85	0,00	0,002
Ölji	1	0 %	0,026	1,98	1,98	0,05	0,026
Siirappi	1	0 %	0,02	1,89	1,89	0,04	0,02
Kauralese	0,5	0 %	0,08	1,15	1,15	0,18	0,08
Perunasosejauhe	0,42	0 %	0,1	2,55	2,55	0,61	0,1
Vehnäjauho	2	0 %	0,175	1,05	1,05	0,09	0,175
Punasipuli	0,5	10 %	0,05	0,98	1,09	0,11	0,05
Kylmäsavu pororouhe	0,15	0 %	0,1	4,65	4,65	3,10	0,1
Kirsikkatomaatti	1	0 %	0,25	5,38	5,38	1,35	0,25
Valkosipulituorejuusto	0,2	0 %	0,1	1,79	1,79	0,90	0,1
Timjami	0,1	15 %	0,008	1,49	1,75	0,14	0,008
Kokonaispaino (kg)	1,236	Raaka-ainehinta		7,21 €			
Kypsennyshävikki	10 %	Raaka-ainehinta per annos		1,20 €			
Nettopaino (kg)	1,112	ALV	14 %	0,01 €			
Annoskoko (kg)	0,185	Veroton raaka-ainehinta per annos		1,19 €			

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Karitsapullat, savustetut lohkoporonat ja valkosipulimaustevoi**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä 6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö		
Karitsa-nautajauheliha	1	kg	1	Valmistuohje: Hienonna kuoritut sipuli ja valkosipuli. Yhdistä ne jauhelihan, kananmunien, korppujauhojen kanssa. Lisää mausteet. Sekoita massa tasaiseksi. Pyörittele massasta lihapullia. Paista 180-asteessa noin 20 minuuttia. Lohko pestyt perunat kuorineen. Lisää kulhoon öljy, rosmariini, suola ja pippuri. Pyörittele perunalohkoja öljy- mausteseoksessa. Savusta lohkoporonaita noin 15 min 120 asteessa. Kypsennä lohkoporonaita vielä 30 min 220 asteessa uunissa. Sekoita pehmeän voin sekaan murskattu valkosipuli. Kääri voi-valkosipuliseos kelmun avulla tangoksi. Laita tanko jääkaappiin, kunnes se on kovettunut helposti leikattavaksi. Leikkaa tanko maustevoinapeiksi.
Sipuli	120	g	120	
Valkosipuli	6	g	6	
Kananmuna	2	kpl	2	
Korppujauho	1	dl	1	
Timjami-lehti	1	rkl	1	
Mustapippuri	1	tl	1	
Suola	1	tl	1	
Peruna	720	g	720	
Suola	1	tl	1	
Öljy	3	rkl	3	
Rosmariini	1	tl	1	
Mustapippuri	0,5	tl	0,5	
Voi	90	g	90	
Valkosipuli	3	g	3	



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Karitsapullat, savustetut lohkoperunat ja valkosipulimaustevoi						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävik ki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Karitsa-nautajauheliha	0,3	0 %	1	3,29	3,29	10,97	1
Sipuli	1	10 %	0,12	1,15	1,28	0,15	0,12
Valkosipuli	0,1	10 %	0,009	1,49	1,66	0,15	0,009
Kananmuna	1,08	8 %	0,136	1,95	2,12	0,27	0,136
Korppujauho	0,3	0 %	0,1	0,89	0,89	0,30	0,1
Timjami	0,1	15 %	0,008	1,49	1,75	0,14	0,008
Mustapippuri	0,027	0 %	0,003	0,93	0,93	0,10	0,003
Suola	0,85	0 %	0,008	0,85	0,85	0,01	0,008
Puikulaperuna	2	0 %	0,72	3,98	3,98	1,43	0,72
Tuore rosmariini	0,02	0 %	0,003	1,98	1,98	0,30	0,003
Öljy	1	0 %	0,04	1,98	1,98	0,08	0,04
Laktoositon voi	0,5	0 %	0,09	2,79	2,79	0,50	0,09
Kokonaispaino (kg)	2,237		Raaka-ainehinta	14,40 €			
Kypsennyshävikki	10 %		Raaka-ainehinta per annos	2,40 €			
Nettopaino (kg)	2,013		ALV	14 %	0,02 €		
Annoskoko (kg)	0,336		Veroton raaka-ainehinta per annos	2,38 €			

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Piparkakkupannacotta**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Liivatelehti	2	kpl	2
Kuohukerma	0,5	l	0,5
Intiaanisokeri	0,75	dl	0,75
Vaniljatanko	1	kpl	1
Piparkakkumauste	2	tl	2
Intiaanisokeri	2	dl	2
Kuohukerma	0,2	l	0,2
Suola	0,75	tl	0,75
Puolukka	1	dl	1
Piparkakku	6	kpl	6

Valmistuohje:
 Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen. Sekoita kattilassa kerma ja sokeri, halkaise vaniljatanko ja raaputa siemenet kattilaan. Lisää tanko ja piparkakkumauste. Kuumenna kiehuksi koko ajan sekoittaen. Nosta kattila liedeltä ja poista vaniljatanko. Purista liivatelehdistä ylimääräinen vesi ja liuota lehdet kuumaan kermaan. Jaa seos kuuteen pieneen lasiin. Anna jäähmettyä jääkaapissa vähintään neljä tuntia tai seuraavaan päivään.

Valmista suolakinuski kun pannacottat lasseissa ovat jäähmetyneet. Sekoita kattilassa tai pannussa sokeri ja kerma. Kuumenna kiehuksi ja keitä mie dolla lämmöllä sekoittaen noin 10 minuuttia. Mausta suolalla. Anna jäähtyä.

Valuta suolakinuski pannacottien päälle. Koristele puolukoilla ja piparkakulla.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Piparkakkupannacotta						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Liivatelehti	0,017	0 %	0,0034	1,09	1,09	0,22	0,0034
Kuohukerma	0,2	0 %	0,7	0,75	0,75	2,63	0,7
Intiaanisokeri	0,4	0 %	0,19	2,95	2,95	1,40	0,19
Vaniljatanko	0,003	0 %	0,003	2,55	2,55	2,55	0,003
Piparkakkumauste	0,024	0 %	0,005	1,52	1,52	0,32	0,005
Suola	0,85	0 %	0,003	0,85	0,85	0,00	0,003
Puolukka	0,2	0 %	0,06	1,35	1,35	0,41	0,06
Piparkakku	0,3	0 %	0,02	2,19	2,19	0,15	0,02
Kokonaispaino (kg)		0,9844		Raaka-ainehinta		7,66 €	
Kypsennyshävikki		10 %		Raaka-ainehinta per annos		1,28 €	
Nettopaino (kg)		0,886		ALV		14 %	
Annoskoko (kg)		0,148		Veroton raaka-ainehinta per annos		1,27 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Lämmin voileipäkakku**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Tumma paahtoleipä	320	g	320
Valkosipuli	6	g	6
Tomattipyre	100	g	100
Oliiviöljy	2	rkl	2
Balsamiviinietikka	1	rkl	1
Rosmariini	3	g	3
Suola	3	g	3
Mustapippuri	0,25	tl	0,25
Tomaatti	250	g	250
Sipuli	70	g	70
Leipäjuusto	120	g	120
Porosalami	240	g	240
Basilika	40	g	40
Emmental-juustoraaste	80	g	80

Valmistusohje:

Voitele irtopohjavuoka. Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita keskenään tasaiseksi tomaattipyre, balsamiviinietikka, öljy ja rosma riini. Lisää valkosipuli, suola ja mustapippuri.

Vii paloi tomaatti, sipuli ja leipäjuusto. Lado vuokkaan kerros paahtoleipiä. Kokoa päälle kulhoon valmistettua tomaattikastiketta porosalamia, leipäjuustoa, sipulia, tomaattia ja basilikaa. Lado päälle muutama samanlainen kerros. Levitä päällimmäisen kerroksen päälle juustoraaste. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Koristele tuoreella basilikalla.



ANNOSHINTALASKELMA

Annoksen nimi: **Lämmin voileipäkakku**
 Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Tumma paahtoleipä	0,32	0 %	0,32	1,25	1,25	1,25	0,32
Valkosipuli	0,1	10 %	0,006	1,49	1,66	0,10	0,006
Tomattipyree	0,14	0 %	0,1	0,70	0,70	0,50	0,1
Oliiviöljy	0,5	0 %	0,028	3,15	3,15	0,18	0,028
Balsamivinietikka	0,25	0 %	0,014	1,90	1,90	0,11	0,014
Tuore rosmariini	0,02	0 %	0,003	1,98	1,98	0,30	0,003
Suola	0,85	0 %	0,003	0,85	0,85	0,00	0,003
Mustapippuri	0,027	0 %	0,001	0,93	0,93	0,03	0,001
Tomaatti	1	0 %	0,25	3,15	3,15	0,79	0,25
Sipuli	1	10 %	0,07	1,15	1,28	0,09	0,07
leipäjuusto	0,4	0 %	0,12	5,80	5,80	1,74	0,12
Porosalami	0,12	0 %	0,24	4,85	4,85	9,70	0,24
Basilika	0,1	10 %	0,04	1,39	1,54	0,62	0,04
Emmental-juustoraaste	0,17	0 %	0,08	1,45	1,45	0,68	0,08

Kokonaispaino (kg)	1,275	Raaka-ainehinta	16,08 €
Kypsennyshävikki	10 %	Raaka-ainehinta per annos	2,68 €
Nettopaino (kg)	1,148	ALV	14 %
Annoskoko (kg)	0,191		0,02 €
		Veroton raaka-ainehinta per annos	2,66 €

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Hilla-hunajasmoothie**

Haluttujen annosten lukumäärä: **4** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **4**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Laktoositon maito	0,3	l	0,3
Maustamaton jogurtti	0,3	l	0,3
Hilla	300	g	300
Hunaja	120	g	120
Mantelijauhe	0,75	dl	0,75
Vaniljajäätelö	100	g	100

Valmistusohje:
 Jätä hilloista ja hunajasta osa koristeeksi.
 Laita muut ainekset tehosekoittimeen ja
 soseuta tasaiseksi. Kaada annoskuhloihin ja
 koristele hilloilla ja hunajalla.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Hilla-hunajasmoothie						
Haluttujen annosten lukumäärä:	4 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						4
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Laktoositon maito	1	0 %	0,3	1,82	1,82	0,55	0,3
Maustamaton jogurtti	1	0 %	0,3	1,49	1,49	0,45	0,3
Hilla	1	0 %	0,3	22,50	22,50	6,75	0,3
Hunaja	0,35	0 %	0,12	2,85	2,85	0,98	0,12
Mantelijauhe	0,8	0 %	0,038	15,50	15,50	0,74	0,038
Vaniljajäätelö	1	0 %	0,1	2,75	2,75	0,28	0,1
Kokonaispaino (kg)				Raaka-ainehinta		9,73 €	
Kypsennyshävikki				Raaka-ainehinta per annos		2,43 €	
Nettopaino (kg)				ALV		14 %	
Annoskoko (kg)				Veroton raaka-ainehinta per annos		2,41 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Lohimoussekakku**
 Haluttujen annosten lukumäärä: **12** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **12**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Kylmäsavulohi	300	g	300
Öljy	7	g	7
Piiparjuuri tuorejuusto	125	g	125
Smetana	120	g	120
Kylmäsavulohi	100	g	100
Kirjolohienmäti	100	g	100
Tilli	15	g	15
Ruohosipuli	15	g	15
Valkopippuri	0,25	tl	0,25
Liivatelehti	4	kpl	4
Kuohukerma	2	dl	2
Sitruunamehu	0,5	dl	0,5
Ruisleipä	200	g	200

Valmistusohje:
 Vuora rengasvuoka (1 litra) kelmulla. Öljyä vuokaa ennen kelmuttamista, jotta kelmu tarttuu kiinni. Asettele kylmäsavulohiviipaleet kauttaaltaan vuokan sisäpinnalle.

Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen. Sekoita tuorejuusto ja smetana. Lisää hienonnettu kylmäsavulohi ja valutettu mäti. Hienonna tilli ja ruohosipuli ja lisää massaan. Mausta pippurilla. Sekoita tasaiseksi. Vatka kerma vaahdoksi, sekoita kerma massaan varovasti.

Kiehauta sitruunamehu, liuota joukkoon liivatelehdet. Jäähdytä hetki. Kaada ohuena nauhana täytteeseen. Sekoita samalla hyvin.

Kaada täyte vuokaan lohiviipaleiden päälle. Koputa vuokaa muutaman kerran pöytään, jotta mousse asettuu tasaisesti. Peitä kelmulla ja anna hyttyä jääkaapissa seuraavaan päivään. Vähintään 8 tuntia.



ANNOSHINTALASKELMA								
Annoksen nimi:	Lohimoussekakku							
Haluttujen annosten lukumäärä:	12 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						12	
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr	
Kylmäsavulohi	0,75	0 %	0,3	19,85	19,85	7,94	0,3	
Öljy	1	0 %	0,007	1,98	1,98	0,01	0,007	
Piparjuurituorejuusto	0,1	0 %	0,125	1,65	1,65	2,06	0,125	
Smetana	0,12	0 %	0,12	1,09	1,09	1,09	0,12	
Kylmäsavulohi	0,75	0 %	0,1	19,85	19,85	2,65	0,1	
Kirjolohenmäti	0,2	0 %	0,1	8,99	8,99	4,50	0,1	
Tilli	0,1	20 %	0,015	1,09	1,36	0,20	0,015	
Ruohosipuli	0,1	0 %	0,015	1,10	1,10	0,17	0,015	
Valkopippuri	0,031	0 %	0,002	1,25	1,25	0,08	0,002	
Liivatelehti	0,017	0 %	0,0065	1,09	1,09	0,42	0,0065	
Kuohukerma	0,2	0 %	0,2	0,75	0,75	0,75	0,2	
Sitruunamehu	0,115	0 %	0,05	0,99	0,99	0,43	0,05	
Ruisleipä	0,45	0 %	0,2	1,69	1,69	0,75	0,2	
Kokonaispaino (kg)				1,2405		Raaka-ainehinta		21,05 €
Kypsennyshävikki				0 %		Raaka-ainehinta per annos		1,75 €
Nettopaino (kg)				1,241		ALV		14 %
Annoskoko (kg)				0,103		Veroton raaka-ainehinta per annos		1,74 €

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Naudan sisäfilee taikinakuoressa, puikulaperunamuusi ja lehtikaalisipsit**
 Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Lehtikaali	60	g	60
Paistoöljy	1	l	1
Suola	0,5	tl	0,5
Naudan sisäfile	500	g	500
Suola	2	tl	2
Mustapippuri	0,75	tl	0,75
Voitaikina	500	g	500
Puikulaperuna	1200	g	1200
Suola	2	tl	2
Valkosipulioliiviöljy	2	rkl	2
Maito	3,5	dl	3,5
Puolukka	1	dl	1

Valmistusohje:

Nypi lehdet irti lehtikaalen keskiruodosta. Kuumenna öljy. Friteeraa lehtiä kunnes reunat alkavat hieman tummeta. Valuta ylimääräinen rasva, suolaa.

Kauli voitaikinasta yhteneväinen ohut levy. Ruskista sisäfileestä paistinpannulla nopeasti pinnat kiinni. Suolaa ja mausta pinta pippurilla. Kääri liha voitaikinalevyn sisään. Leikkaa ylimääräinen taikina pois. Sulje saumat puristamalla ne yhteen. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes taikinan pinta on ruskistunut. Anna vetäytyä ennen leikkaamista vähintään 15 min.

Kuori perunat ja keitä kypsiksi. Soseuta perunat, lisää sekaan nopeasti vaikatun lämmitetty maito, suola ja valkosipulioliiviöljy.

Koristele annos puolukoilla.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Naudan sisäfilee taikinakuoressa, puikulaperunamuusi ja lehtikaalisipsit						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Lehtikaali	0,2	6 %	0,06	2,79	2,97	0,89	0,06
Suola	0,85	0 %	0,025	0,85	0,85	0,03	0,025
Naudan sisäfile	1	2 %	0,5	29,90	30,51	15,26	0,5
Mustapippuri	0,027	0 %	0,003	0,93	0,93	0,10	0,003
Voitaikina	0,5	0 %	0,5	2,75	2,75	2,75	0,5
Puikulaperuna	2	10 %	1,2	3,98	4,42	2,65	1,2
Valkosipulioliiviöljy	0,25	0 %	0,028	2,49	2,49	0,28	0,028
Laktoositon maito	1	0 %	0,35	1,82	1,82	0,64	0,35
Puolukka	0,2	0 %	0,06	1,35	1,35	0,41	0,06
Kokonaispaino (kg)	2,726			Raaka-ainehinta		23,00 €	
Kypsennyskävikki	10 %			Raaka-ainehinta per annos		3,83 €	
Nettopaino (kg)	2,453			ALV	14 %	0,03 €	
Annoskoko (kg)	0,409			Veroton raaka-ainehinta per annos		3,80 €	

ANNOSKORTTI

Annoksen nimi: **Hilla crème brûlée ja kuusenkerkkäsiirappi**

Haluttujen annosten lukumäärä: **6** Alkuperäisen ohjeen lukumäärä **6**

Raaka-aine	Määrä	Yksikkö	
Laktoositon maito	1,5	dl	1,5
Kuohukerma	2	dl	2
Kananmunan keltuaine	3	kpl	3
Sokeri	0,5	dl	0,5
Vaniljasokeri	2	tl	2
Ruokosokeri	72	g	72
Hilla	120	g	120
Kuusenkerkkäsiirappi	90	g	90

Valmistusohje:
 Kuumenna maito ja kerma. Sekoita munan keltuaiset, sokeri ja vaniljasokeri keskenään ja lisää kuumaan maito-kerma seokseen. Jaa seos voideltuihin mataliin annosvuokiin. Laita vuokat laakeaan uunivuokaan vesihautteeseen. Varo ettei vesi pääse kiuhuessaankaan vuokiin. Kysennä vuokia vesihautteessa 150 asteessa noin 50 minuuttia. Anna vuokien jäähtyä viileässä vähintään neljä tuntia.

Ripottele crème brûlée'n päälle ruokosokeria ja paahda pinta kaasupolttimella. Lisää päälle hillat ja kuusenkerkkäsiirappi.



ANNOSHINTALASKELMA							
Annoksen nimi:	Hilla crème brûlée ja kuusenkerkkäsiirappi						
Haluttujen annosten lukumäärä:	6 Alkuperäisen ohjeen lukumäärä						6
Raaka-aine	Ostopaino kg/ltr	Painohävikki %	Käyttöpaino kg/ltr	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr
Laktoositon maito	1	0 %	0,15	1,82	1,82	0,27	0,15
Kuohukerma	0,2	0 %	0,2	0,75	0,75	0,75	0,2
Kananmunan keltuaine	1,02	70 %	0,06	1,95	6,50	0,38	0,06
Sokeri	1	0 %	0,12	0,75	0,75	0,09	0,12
Vaniljasokeri	0,7	0 %	0,008	16,50	16,50	0,19	0,008
Ruokosokeri	1	0 %	0,072	3,09	3,09	0,22	0,072
Hilla	1	0 %	0,12	22,50	22,50	2,70	0,12
Kuusenkerkkäsiirappi	0,2	0 %	0,09	7,95	7,95	3,58	0,09
Kokonaispaino (kg)	0,82			Raaka-ainehinta		8,18 €	
Kypsennyshävikki	5 %			Raaka-ainehinta per annos		1,36 €	
Nettopaino (kg)	0,779			ALV	14 %	0,01 €	
Annoskoko (kg)	0,130			Veroton raaka-ainehinta per annos		1,35 €	

Liite 2. Päiväkohtainen katetuottolaskelma

PÄIVÄKOHTAINEN KATETUOTTOLASKELMA				
Päivä 1. Tattarivohveileita ja punajuurihampurilaisia				
Verollinen myyntihinta			52,50 €	114 %
Arvonlisävero			6,45 €	14 %
Veroton myyntihinta			46,05 €	100 %
Annoskohtainen ostohinta				
	Aamiainen	5,00 €		
	Lounas	4,01 €		
	Jälkiruoka	0,76 €		
	Alkuruoka	1,06 €		
	Illallinen	2,37 €		
	Jälkiruoka	1,24 €		
		Yhteensä	14,44 €	31,4 %
Katetuotto			31,61 €	68,6 %
Päivä 2. Perunarieskaa, lohta ja juuresspagettia				
Verollinen myyntihinta			52,50 €	114 %
Arvonlisävero			6,45 €	14 %
Veroton myyntihinta			46,05 €	100 %
Annoskohtainen ostohinta				
	Aamiainen	5,00 €		
	Lounas	2,60 €		
	Jälkiruoka	0,97 €		
	Alkuruoka	0,58 €		
	Illallinen	3,90 €		
	Jälkiruoka	0,95 €		
		Yhteensä	14,00 €	30,4 %
Katetuotto			32,05 €	69,6 %
Päivä 3. Kalakeittoa ja karitsanlihapullia				
Verollinen myyntihinta			52,50 €	114 %
Arvonlisävero			6,45 €	14 %
Veroton myyntihinta			46,05 €	100 %
Annoskohtainen ostohinta				
	Aamiainen	5,00 €		
	Lounas	4,10 €		
	Jälkiruoka	0,55 €		
	Alkuruoka	1,19 €		
	Illallinen	2,38 €		
	Jälkiruoka	1,27 €		
		Yhteensä	14,49 €	31,5 %
Katetuotto			31,56 €	68,5 %

Päivä 4. Poroa, nautaa ja hillaa								
Verollinen myyntihinta			52,50 €	114 %				
Arvonlisävero			6,45 €	14 %				
Veroton myyntihinta			46,05 €	100 %				
Annoskohtainen ostohinta								
	Aamiainen		5,00 €					
	Lounas		2,66 €					
	Jälkiruoka		2,41 €					
	Alkuruoka		1,74 €					
	Illallinen		3,80 €					
	Jälkiruoka		1,35 €					
		Yhteensä	16,96 €	36,8 %				
Katetuotto			29,09 €	63,2 %				
RUOKALISTA-EHDOTELMAN KESKIMÄÄRÄINEN KATETUOTTO								
	1. Päivä	31,61 €	68,6 %					
	2. Päivä	32,05 €	69,6 %					
	3. Päivä	31,56 €	68,5 %					
	4. Päivä	29,09 €	63,2 %					
	Euromääräinen keskiarvo/päivä		31,08 €					
	Keskimääräinen katetuottoprosentti		67,5 %					