

LIITE 1. Ravitsemukselliset laatukriteerit ruokapalvelujen hankintaan ja kilpailuttamiseen. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 75 - 77.)

Ruokapalvelujen ravitsemuksellisia kriteereitä käytetään ateriapalveluiden järjestäjiä kilpailuttaessa. Kriteerit ovat ehdottomia. Ne käsittävät suositeltavien aterioiden tarjonnan ja ravitsemuslaadun.

Aterialla tarkoitetaan päivittäin tarjolla olevaa kokonaisuutta, johon kuuluu pääruoka ja sen mahdollinen lämmin lisäke sekä muut aterianosat: kasvislisäke ja salaattikastike, leipä ja margariini sekä ruokajuoma.

1 SUOSITELTAVIEN ATERIOIDEN TARJONTA

1.1 Ateria (lounas) ravintolassa, jossa on useita ateriavaihtoehtoja

- 1) Kriteerien mukaisia aterioita (pääruoka, taulukko 2.1; mahdolliset lisäkkeet, taulukko 2.2; muut aterianosat, taulukko 2.3) on oltava päivittäin tarjolla

vähintään 1, jos ateriavaihtoehtoja on 2 – 4

vähintään 2, jos ateriavaihtoehtoja on 5 tai useampia

- 2) asiakkaalle on kuvattava

- malliateria, joka on koostettu päivän tarjonnasta (voi olla myös kuva tai sanallinen ohje). Malliateria pitää sisällään suosituksen mukaiset aterianosat (pääruoka mahdollisine lämpimine lisäkkeineen, maito, leipä, rasva, salaatti/kasvikset, salaattikastike

- ko. ateria on merkittävä ruokalistassa

- 3) Joka päivä on oltava tarjolla (taulukko 2.3)

- runsaasti kuitua ja enintään 0,7 % suolaa sisältävää leipää
 - suosituksen mukaista leipärasvaa
 - rasvatonta maitoa
 - tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
 - kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kera
- 4) kriteerien mukaisten pääruokien kierron on oltava vähintään neljä viikkoa ja kriteerit täyttävää kalaruokaa on tarjottava vähintään kerran viikossa.

1.2 Ateria ravintolassa, jossa on tarjolla vain yksi ateriavaihtoehto

- 1) Tarjolla on oltava kriteerien mukainen ateria (pääruoka, taulukko 2.1; mahdolliset lisäkkeet, taulukko 2.2; muut aterianosat, taulukko 2.3). Enintään 20 % kiertävän ruokalistan aterioista voi poiketa kriteereistä.
- 2) Asiakkaalle on kuvattava
 - malliateria, joka on koostettu päivän tarjonnasta (voi olla kuva tai sanallinen ohje). Malliaterian tulee pitää sisältää suosituksen¹ mukaiset aterianosat (pääruoka lämpimine lisäkkeineen, maito, leipä, rasva, salaatti/kasvikset, salaattikastike)
- 3) Kriteerien mukaisten pääruokien kierron on oltava vähintään 4 viikkoa ja kalaruokia on tarjottava vähintään kerran viikossa.

¹ Huomioidaan myös kullekin erityisryhmälle asetetut ravitsemussuositukset, esim. kouluruokasuositus koululaisille ruokaa tarjoavissa ravintoloissa.

2 SUOSITELTAVAN ATERIAN RAVITSEMUSLAATU

Ateriakokonaisuuksien tulee täyttää alla olevat ravitsemuskriteerit.

2.1 Pääruoka

PÄÄRUOKA	Ravintosisältö/ 100 g, enintään		
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola, g
Pääruokakeitot, -puurot ¹	3 (5)	1 (1,5)	0,5
Laatikkoruokat, risotot, pataruokat, pitsa, ateriasalaatit ²	5 (7)	2 (2)	0,6
Pääruokakastikkeet	9 (11)	3,5 (3,5)	0,8
Kappaleruoat + kastike: mm. pihvit murekeruoat, kääryleet, broileri	8 (12)	3 (3,5)	0,8
Kappaleruoat ilman kastiketta	8 (12)	3 (3,5)	0,8

Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita. Luvut ovat muita suuremmat kalan sisältämän hyvän rasvan vuoksi.

¹ Puurojen vilja-raaka-aineessa kuitua vähintään 6 g / 100 g

² Ateriasalaatissa kasvisten osuus vähintään 150 g.

2.2 Pääruoan peruna-, riisi- ja pastalisäkkeet

LISÄKE	Ravintosisältö/ 100 g, enintään			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola, g	Kuitu, g
Pasta	< 2	< 0,7	< 0,3	> 6
Riisit, ohra tms.	< 2	< 0,7	< 0,3	> 6
Keitetty peruna	ei lisättyä	-	ei lisättyä	-
Muu perunalisäke (mm. perunasose, lohko-perunat, uuniperuna)	< 2	< 0,7	< 0,3	-

2.3 Muut aterian osat

ATERIAN OSA	Ravintosisältö/ 100 g, enintään			
	Rasva, g	Kova rasva, g	Suola, g	Kuitu, g
Leipä, tuore	-	-	< 0,7	> 6
Leipä, näkki	-	-	< 1,2	> 6
Leipärasva		< 33 %	<1	-
Maito tai piimä	< 0,5	-	-	-
Kasvislisäke:				
-tuoreet kasvikset	ei lisättyä	-	ei lisättyä	-
-kypsennetyt kasvikset	< 2, kasviöljy	-	ei lisättyä	-
Salaatinkastike		< 20 %	< 1	-

3 KRITEERIEN TOTEUTUMISEN VARMISTAMINEN

Ruokapalvelun tarjoajan täytyy tarjouksessaan pystyä kuvaamaan, miten kriteerien toteutuminen varmistetaan ja miten niitä seurataan. Kuvauksesta tulee ilmetä:

- malliaterian kuvaaminen asiakkaalle
- ruokalajien ravintosisältö 100 g:aa kohden
- ruoan ravitsemuksellisen laadun seuranta osana omavalvontasuunnitelmaa
- ruokalistasuunnittelu, joka osoittaa kriteerien mukaisten pääaterioiden tarjonnan päivittäin ja pidemmällä aikavälillä (ruokalistakierto)
- kuvaus keittiöhenkilökunnan ammattitaidosta / osaamisesta

Ateriat voidaan toteuttaa esimerkiksi Sydänmerkki – ateriajärjestelmän mukaisesti.

