



## Kouluruoka

### Ruokalistat

Käytämme ruokalistasuunnittelun perustana valtakunnallisia ravitsemussuosituksia. Kouluissamme käytetään kuuden viikon kiertäviä ruokalistoja. Kun suunnittelemme ruokalistoja, otamme huomioon sesongin mukaiset raaka-aineet sekä kansalliset juhlahäät ja muut juhlistettavat päivät. Kysymme ruokaryhmien välityksellä koululaisten toiveruokia säännöllisesti ja huomioimme toiveet mahdollisuuksien mukaan. Ruokalistojen suunnittelussa otamme huomioon myös asiakastyytyväisyyskyselyiden tulokset. Ruokalistoihin voit tutustua [kaupungin verkkosivuilla](#).

### Lounaan sisältö

Koululaisten lounaat koostuvat vaihtelevasti liha-, kala-, broileri- ja kasvisruoista. Kerran viikossa kouluissa on kasvisruokapäivä. Lisäksi kasvisruoka on toisena vaihtoehtona joka päivä. Ruokalistaan vaihtelua tuovat erilaiset teemat, joita järjestetään pitkin lukuvuotta. Koululounas pitää sisällään:

- pääruoan lisäkkeineen
- salaattit/raasteet sekä salaattikastikkeet
- näkkileipää tai pehmeää leipää ja levitettä
- maitoa, paimää tai vettä.

Keitto- ja puuroaterioilla on tarjolla pehmeää leipää, leikkelettä ja hedelmää.

Keittolounaisiin sisältyy lisäksi tuorepala, puuroateriaan marjakeittoa.

Ruokailija ottaa itse linjastosta ruokaa lautasmallin mukaisesti sen verran kuin jaksaa syödä. Ruokaa saa aina hakea lisää kunhan ruokailija ottaa lisää kaikkia ateriakokonaisuuden osia eikä pelkästään pääruokaa. Kappaletuotteiden kuten lihapyöryköiden ja kalapuikkojen määrää on kuitenkin rajoitettu, jotta niitä riittää kaikille ruokailijoille. Ruokailuajat ovat koulukohtaisia, mutta ruokailu tapahtuu pääsääntöisesti kello 10.30–12.15 välisenä aikana.

### Välipalat

Useissa kouluistamme koululaiset voivat ostaa terveellistä ja monipuolista välipalaa. Välipalaa tarjotaan, kun ostajia on kymmenen tai enemmän. Oppilaiden koulupäivän pituus määrittää, kuinka monena päivänä viikossa välipalaa on myynnissä. Välipala auttaa jaksamaan iltapäivän viimeisillä tunneilla sekä koulun jälkeisissä harrastuksissa. Välipalaa myydään usein koulun ruokasalissa kello kahden välitunnilla. Välipalojen hinnat ovat 0,50–2,00 €. Välipaloina myydään esimerkiksi hedelmiä, jogurtteja, täytettyjä sämpylöitä yms. Listaan välipalaa myyvistä kouluista voit tutustua [kaupungin verkkosivuilla](#).

### Välipalojen maksaminen

Useissa kouluissamme välipalat maksetaan kaupunkikortilla, jonka voit lunastaa Vantaa-infon toimipisteistä. [Kaupunkikortin hakemuslomake](#) kannattaa tulostaa kaupungin verkkosivuilta ennen kortin

hakemista, tarvittaessa saat lomakkeen myös Vantaa-infosta. Muutamissa kouluissa käytetään muita maksutapoja. Oman koulusi käytännöt saat tietää välipalan myyjältä.

## Erityisruokavaliot

Keittiöt valmistavat erityisruokaa sitä tarvitseville koululaisille. Huoltajana sinun tulee toimittaa ilmoitus erityisruokavalion tarpeesta ja muista ruokavalioon kohdistuvista rajoitteista oppilaan kouluterveydenhoitajalle erikoisruokavaliolomakkeella. Kouluterveydenhoitaja ilmoittaa asiasta keittiöön. Mikäli erityisruokavalion tarve johtuu terveydellisistä syistä, lomakkeeseen tulee liittää voimassaoleva lääkärintodistus. Lääkärintodistus tulee päivittää vuosittain, jotta voimme varmistua erityisruokavalion oikeellisuudesta ja myös siitä, ettei koululaisen ruokavaliota rajoiteta turhaan.

Laktoositonta maitojuomaa on tarjolla sitä tarvitseville, mutta sen saaminen edellyttää erityisruokavalioilmoitusta.

[Erityisruokavalion ilmoituslomake sekä toimintaohje](#) löytyvät kaupungin verkkosivuilta. Tarvittaessa lomakkeen saa myös koulun terveydenhoitajalta.

Vegaaniruokavalio ilmoitetaan koulussa ja oppilaitoksissa jaettavalla oppilas- ja opiskelijatietoilmoituksella.

## Teemat

Kouluissa vietetään lukuvuoden aikana muutamia teemapäiviä, jotka näkyvät ruokalistalla teemaan sopivina aterioina sekä mahdollisesti somistuksessa.

## Ruokaryhmät

Useissa kouluissamme toimii ruokaryhmä, johon kuuluu oppilaita eri luokka-asteilta, koulun henkilöstön edustajia, keittiön edustajia sekä terveydenhoitajia. Ruokaryhmän kautta oppilaat voivat vaikuttaa kouluruokaan, ruokailuun sekä kouluissa vietettäviin teemapäiviin. Lisätietoja koulun ruokaryhmästä voit kysyä koulun henkilökunnalta tai keittiön edustajalta.

## Palaute

Huomioimme saamamme palautteen, kun kehitämme kouluruokailua ja palvelua. Toivomme, että palaute annetaan ensisijaisesti suoraan keittiön edustajalle. Tarvittaessa voit antaa palautteen myös kirjallisesti [kaupungin nettisivujen palautelomakkeen](#) avulla.

Hyvää ja maistuvaa kouluvuotta toivottaa

Vantaan kaupunki