

Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ateriakohtaiset ravitsemuskriteerit

Päivitetyt ateriakokonaisuuden eri osien ravitsemuskriteerit on esitetty alla olevissa taulukoissa. Aterian osien ravintosisällön voi selvittää luotettavalla ravintolaskentaohjelmalla tai käyttämällä valmiiksi laadittua ruokaohjetta, joka täyttää em. kriteerit. Laskelmissa on huomioitava kypsennyksen aikainen painohävikki: kriteerit koskevat valmista ruokaa.

Taulukko 1. Pääruoat

Pääruokatyyppe	Ravintosisältö / 100 g, enintään		
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola ^a , g
Keitot ja puurot ^b	3 (5) [*]	1 (1,5)	0,5
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ^c , pizza	5 (7)	2 (2)	0,6
Pääruokakastikkeet	9 (11)	3,5 (3,5)	0,9
Kappalerooat kastikkeen kanssa tai ilman kastiketta: esim. pihvit, kääryleet	8 (12) ^{**}	3 (3,5)	0,9

^{*} Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita. Luvut ovat muita suuremmat kalan sisältämän hyvän rasvan vuoksi. Kuitenkin tyydyttyneen rasvan määrän pitää olla pieni.

^{**} Rasvaa voi olla enemmän, jos kala on ainoa rasvan lähde.

^{a)} Suolan määrä lasketaan ruokalajin kokonaisnatriumin määrästä eli se sisältää sekä lisätyn suolan että elintarvikkeessa olevan luontaisen natriumin. Ruoanvalmistussuolaksi suositellaan ensisijaisesti jodioitua suolaa.

^{b)} Puurot: hiutaleissa tai suurimoissa tulee olla kuitua vähintään 6 g / 100 g.

^{c)} Ateriasalaatissa kasvisten osuus vähintään 150 g/annos.

Taulukko 2. Pääruoan peruna-, riisi- ja pastalisäkkeet

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola, g	Kuitu (kuivapainosta), g
Pasta	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Ohrasuurimo, riisi-vilja-seokset, täysjyväriisi yms.	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Keitetty peruna	ei lisättyä rasvaa	- ^{d)}	ei lisättyä suolaa	
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoprunat)	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	

^{d)} (-) merkintä = ei kriteeriä ko tekijän suhteen

Taulukko 3. Muut aterianosat

Aterian osa	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva, g	Kova rasva (tyydyttynyt ja transrasva)	Suola g	Kuitu g
Leipä	-	-	Tuoreleivässä enintään 0,7 Näkkileivässä enintään 1,2	Vähintään 6
Margariini tai muu kasvirasvalevite	mielellään 60 tai enemmän ^{e)}	enintään 30 % rasvasta	enintään 1	-
Maito tai piimä	enintään 0,5	-	-	-
Kasvislisäke^{f)}:				
- tuoreet kasvikset	-	marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	ei lisättyä suolaa	-
- kypsennetyt kasvikset	-	marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	enintään 0,3	-
Salaatinkastike	mielellään 25 tai enemmän ^{g)}	enintään 10 % rasvasta	enintään 1	-

^{e)} Leipärasvaksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää levitettä pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi. Levitteeksi sopivat myös vähärasvaisemmat vaihtoehdot, jotka täyttävät kriteerit kovan rasvan ja suolan suhteen, kuten kaikki Sydänmerkki-levitteet.

^{f)} Kasvislisäkkeeksi sopivat esimerkiksi marinoidut kasvikset, joissa rasvana on käytetty rypsi- ja oliiviöljyä. Tuoreissa kasviksissa, kuten vihersalaatissa tai raasteissa, ei käytetä suolaa, suolaa sisältäviä mausteita tai aineksia. Kypsennetyissä kasviksissa em. aineksia voi hiukan käyttää. Maustamattomat marjat ja hedelmät voivat täydentää kasvisannosta.

^{g)} Salaatinkastikkeeksi suositellaan kasviöljypohjaista tuotetta pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi.

Mikäli tarjolla on vain yksi ateriovaihtoehto, enintään 20 % kiertävän ruokalistan aterioista voi poiketa kriteereistä. Mikäli tarjolla on useita ateriovaihtoehtoja, kriteerien mukainen ateria/aterioita tulee olla aina tarjolla. Kriteerien mukaisten pääruokien kierron tulee olla vähintään neljä viikkoa, ja kriteerit täyttävää kalaruokaa on tarjottava vähintään kerran viikossa. Joka päivä on oltava tarjolla runsaasti kuitua ja enintään 0,7 % suolaa sisältävää leipää, suosituksen mukaista leipärasvaa, rasvatonta maitoa, tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä sekä kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kera (ks. taulukko 3). Asiakkaille on myös kuvattava suositeltava ateriakokonaisuus (pääruoka mahdollisine lämpimine lisäkkeineen, maito, leipä, rasva, salaatti/kasvikset, salaattikastike), ja suositeltava ateria on merkittävä selvästi ruokalistaan.