



Suomen parasta kouluruokaa

Valtakunnallisen kouluruokakilpailun 2018 finaali reseptit. Kaikille keittiöille.

www.parempaakouluruokaa.fi





Valtakunnallisen kouluruokakilpailun esiraati, Eräviikinkien C-tyttöjen salibandyjoukkue, arvioi ja maistoi kymmeniä kisaan ilmoitettuja ruokia. Ja mikäs sen hauskeempaa kuin syödä hyvää ruokaa – yhdessä. Parhaimmat pisteet saaneet menut valmistettiin kilpailun finaalisissa arvovaltaiselle tuomaristolle.



Laitetaan hyvä kiertämään!

Valtakunnallinen kouluruokakilpailu on tuottanut uusia suosikkireseptejä suomalaisten koulujen ja lounasravintoloiden käyttöön jo vuodesta 2012. Kilpailu nosti nyt neljännen kerran valokeilaan suomalaisen kouluruoan sekä sen ammattitaitoiset tekijät.

Yhteistyöllä ja tahdolla pystymme jatkossakin kehittämään eteenpäin ainutlaatuista kouluruokakulttuuriamme. Tässä kilpailussa voittavat kaikki, ja hyvä laitetaan kiertämään.

Vuoden 2018 kilpailussa kolmihenkkiset koulukeittiöiden tiimit suunnittelivat keiton, kasvisruoan sekä liha-, kana- tai kalaruoan ohjeen. Finaalimenujen taso oli huikea! Resepteistä huokuu suomalaisten koulukeittiöiden ammattitaito. Monipuolisista valmistusmenetelmistä ja raaka-aineista huolimatta ohjeet ovat täysin soveltuvia sekä koulukeittiöiden arkeen että budjettiin – kuin myös lounasravintoloille.

Käsissäsi olevaan esitteeseen on koottu finaali-tiimien bravuurit ja reseptien parhaimisto. Kaikki finaalireseptit ovat vapaasti käytettävissä osoitteessa www.parempaakouluruokaa.fi

Pannut kuumiksi!

Helsinki on mukana suurella sydämellä

”Haluamme olla Suomen parhaat kouluruoan tekijät ja siten esimerkkinä muille. Kilpailuun osallistuminen on hauskaa ja luovaa yhdessä tekemistä, josta on myös hyötyä arjessa.”

Basilika-kermaviilikastike

Annoksia: 100 kpl
Annoskoko: 60 g

5,800 kg Arla Kermaviili 10%, laktoositon
0,034 kg kuivattua basilikaa
0,060 kg suolaa
0,060 kg sokeria

Yhdistä kaikki ainekset, sekoita tasaiseksi ja tarkista maku. Anna vetäytyä kylmässä pari tuntia ennen tarjoilua.

Katso kaikki reseptit:

www.parempaakouluruokaa.fi



Helsinki

SYK – Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu
Fazer Food Services

Tiimi

Ravintolapäällikkö Mika Hällfors
Apulaisravintolapäällikkö Pooja Singh-Söderholm
Laitoskeittäjä, ravintolapäällikkö Satu Palo-oja

Menu

Bataattisosekeittoa
Parsakaali-mantelikasvispihvejä,
basilika-kermaviilikastiketta ja perunasosetta
Broileria currykastikkeessa ja höyrytettyä riisiä
Pinkkiä coleslawta ja auringonkukkaleipää

Parsakaali-mantelikasvispihvit

Annoksia: 100 kpl
Annoskoko: 70 g

6,000 kg parsakaalia
4,072 kg valkoisia säilykepapuja
0,050 kg suolaa
0,214 l seesamiöljyä
1,143 kg kananmunaa
0,543 kg perunajauhoja
0,657 kg mantelilastuja

Leikkaa parsakaalista ohuelti pois puinen kantaosa. Kukintojen lisäksi varsi käytetään massan raaka-aineena. Aja parsakaali rouheeksi vihannesleikkurin isolla raasteterällä.

Valuta ja huuhtele pavut. Yhdistä parsakaalirouhe ja pavut yleiskoneeseen ja aja massaksi melaa käyttäen. Lisää joukkoon suola ja seesamiöljy. Riiko kananmunat ja kaada massaan koneen käydessä. Lisää perunajauhot ja sekoita tasaiseksi.

Paahda mantelit 160 °C uunissa puhallinnopeus pienellä noin 10 minuuttia, kunnes mantelit ovat kullanruskeita. Sekoita ne varovasti massan joukkoon.

Muotoile käsin massasta 70 g pihvejä ja lada ne voidellulle paperille uunipellille. Paista 160 °C uunissa 12 minuuttia.

Tarjoile kasvispihvit basilika-kermaviilikastikkeen ja perunasoseen kera.



Joensuu panee parasta pöytään

"Ammattitaitomme ja vahvan kokemuksemme pohjalta uskomme kasvis- ja lähiruoan trendikkyuteen ja toimivuuteen, mikä näkyy kilpailuresepteissäkkin. Haluamme jakaa ideoitamme muillekin."

Katso kaikki reseptit:

www.parempaakouluruokaa.fi



Joensuu

Enon koulu
Polkka – Pohjois-Karjalan tukipalvelut Oy

Tiimi

Tuotantovastaava Anne Kinnunen
Kokki Meerit Kärki
Tuotekehittäjä Leena Koponen

Menu

Porkkanamakkarakeitto
Uuniperunaviipaleet kaverinaan kikhernetahna
Paella broilerista
Kiinankaali-ananas-hernesalaatti

Paella broilerista

Annoksia: 100 kpl
Annoskoko: 200 g

0,500 l	rypsiöljyä
0,800 kg	sipulikuutioita pakasteena
0,024 kg	Bong Kasvisliemi -aineksia 0,5 %
0,024 kg	Bong Kanaliemi -aineksia 0,5 %
0,068 kg	valkosipulimurskaa säilykkeenä
0,088 kg	mineraalisuolaa, Pansuola
0,012 kg	suolatonta currya
0,012 kg	kurkumaa
0,012 kg	Provencen yrtit -mausteseosta
0,008 kg	rouhittua mustapippuria
2,600 kg	risottoriisiä
4,000 kg	Atria Kypsä Miedosti Suolattu Kanan Paistisuikaletta
6,400 l	vettä
0,800 l	omenamehutiivistettä
6,800 kg	Ratatouille-kasviksia pakasteena

Freesaa sipulit ja mausteet öljyssä kuuman padan pohjalla. Lisää risottoriisi, pyöräytä sekaisin. Mittaa 1/1 GN uunivuokaan 1 kg riisi-öljy-sipuli-mausteseosta ja 1 kg paistisuikaletta. Lisää kuumennettu vesi-omenamehuseos (1,8 L/GN 1/1 65 mm). Älä sekoita ennen paistoa.

Esilämmitä uuni. Kypsennä 150 °C (kosteus 60 %) noin 30–35 minuuttia. Tarkista riisin kypsyyden. Lisää ratatouillekasviksia (1,7 kg/ GN 1/1 65 mm) tasainen kerros vuoaan pinnalle ja jatka kypsennystä yhdistelmäpaistolla 130 °C (kosteus 50 %) 10 minuuttia. Lopuksi tarvittaessa kuivapaisto 160 °C 5 minuuttia. Tarkista riisin ja kasvisien kypsyyden ja lämpötila. Sekoita vuoka nostellen juuri ennen tarjoilua, jotta riisi säilyy mehevämpänä. Koristele sitruunalohkoilla ja silputulla ruohosipulilla.

Mäntsälästä uunituoreita kilpailureseptejä

”Menun moderni makumaailma tuo oppilaille uusia makuelämyksiä. On hyvä, että jo nuorena saa maistaa monipuolisia ruokia.”

Katso kaikki reseptit:

www.parempaakouluruokaa.fi



Mäntsälä

Riihenmäen koulu
ISS Mäntsälän keskuskeittiö

Tiimi

vuoropäällikkö Jukka Kanerva
kokki Johanna Mertakorpi
keittiöapulainen Suvi Kallio

Menu

Itämainen kalakeitto
Härkäpapu-omenacumbo
Broileri-kurpitsavuoka
Sisarleipäset, punakaali-porkkanasalaatti
ja emännän paras salaattinkastike

Broileri-kurpitsavuoka

Annoksia: 100 kpl

Annoskoko: 300 g

13,000 kg	perunakuutioita (kypsä)
5,000 kg	kurpitsakuutioita (pakaste)
5,000 kg	Atria Kypsä Kanan Jauheliha
5,000 l	vettä
0,750 kg	IsoMitta Kana kastike-/keittopohja-aineisia
0,060 kg	Blå Band Kuivattu Sipulikuutiota
0,100 l	Touch of Taste Kanafondia
1,400 l	Arla Ruoka 15%, laktoositon
1,500 l	kookoskermaa
1,100 kg	Arla Laktoositon Ruoanvalmistusjuusto, Juustocrème
0,050 kg	inkivääriä (pasta)
0,100 kg	persiljaa
0,060 kg	kokonaisia sinapinsiemeniä
0,230 l	vettä
0,120 kg	balsamiinietikkaa
0,180 kg	hunajaa
0,005 kg	suolaa

Sekoita voideltuun GN 1/1 65 vuokaan kerroksittain perunakuutiota, kurpitsakuutiota ja broilerin jauhelihaa. Valmista kastike sekoittavassa padassa, jos mahdollista. Lisää vesi ja kastikepohja. Kiehauta. Lisää mausteet, kookoskerma, juustocrème ja kasvirasvasekoite. Jaa seos viiteen osaan, saat noin 2 l/vuoka. Kaada liemi vuokaan peruna-kurpitsa-broileriseoksen päälle. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 160 °C noin 40–45 minuuttia. Anna vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoilua. Valmista pikkelöidyt sinapinsiemenet: Yhdistä sinapinsiemenet, vesi, balsamico, hunaja ja suola. Hauduta 20 minuuttia. Tarkista maku. Pirskottele broilerivuolan päälle hienonnetun persiljan kanssa.



Oulun tiimi näyttää, miten tehdään maistuvaa ruokaa

”Tuomme uusia tuulia kouluruokailuun! Teemme joka päivä parhaamme laittaaksemme mahdollisimman maistuvia aterioita. Sitä kautta oppilaatkin osaavat arvostaa ruokaa enemmän.”

Katso kaikki reseptit:

www.parempaakouluruokaa.fi



Oulu

Kastellin monitoimitalo
ISS Palvelut Oulu

Tiimi

Tuotekehitys Ilkka Haapala
Kokki Niina Rieki
Keittiömestari Eerik Hänninen

Menu

Herkullinen porkkanamakkarakkeitto
Punajuuri-kvinoalasangne
Hamppariherkku broileribataattipihvillä
Keväiset tillikurkut ja hernerouhetta

Herkullinen porkkanamakkarakkeitto

Annoksia: 100 kpl

Annoskoko: 320 g

0,050 l	rypsiöljyä
0,010 kg	savupaprikamaustetta
0,100 kg	tomaattipyreetä
3,000 kg	Atria Lounasmakkarakuutio porkkanalla
2,400 kg	IsoMitta Tomaatti kastike-/keittopohja-aineeksiä
20,000 l	vettä
2,000 kg	viipaloituja porkkanoita
0,004 kg	kokonaisia maustepippureita
6,000 kg	lohkottuja perunoita
1,000 kg	kuivattuja luomumustapapuja
0,005 kg	kuivattua basilikkaa
0,020 kg	kuivattua lipstikkaa
2,000 kg	Arla Crème Fraîchea, 28 %, laktoositon

Laita pavut liikoamaan edellisenä päivänä, vähintään 10 tunniksi. Huuhtelee pavut hyvin ja laita uuteen veteen kiehu-
maan noin 45 minuutiksi. Älä käytä suolaa liotuksessa tai keitettäessä.

Kuullota tomaattipyree ja savupaprika kevyesti padassa ja lisää makkarat. Lisää joukkoon vesi, pippurit, porkkana ja keittoaines. Anna kiehahtaa.

Lisää perunat ja esikeitetyt pavut, hienonnettu lipstikka ja basilikka. Tarjoa vatkattua crème fraîchea keiton kaverina.

Sodankylän menestyksen avaimena paikalliset raaka-aineet

”Luotamme paikallisiin, puhtaisiin raaka-aineisiin sekä tiimin hyvään henkeen. Oppilaat ovat jo testanneet kisareseptejä ja vakuuttuneet niiden toimivuudesta.”

Katso kaikki reseptit:

www.parempaakouluruokaa.fi



Sodankylä

Aleksanteri Kenan koulu
Sodankylän keskuskeittiö

Tiimi

ravitsemustyönjohtaja Airi Keränen
kokki Virpi Kumpula
kokki Maarit Nikula

Menu

Liha-juureskeitto
Naurissosekeitto
Ahvenpasta
Peltileipä

Liha-juureskeitto

Annoksia: 100 kpl

Annoskoko: 270 g

6,000 kg	Atria Naudan E Kuutio
3,000 kg	perunaa (lohko)
3,000 kg	kuutioitua tuoretta porkkanaa
1,200 kg	pakastettuja sipulikuutioita
3,000 kg	nauriita
0,010 kg	rouhittua mustapippuria
0,450 l	rypsiöljyä
0,080 kg	suolaa
15,000 l	vettä

Kypsennä kaikki ainekset keittopusseissa matalalämmöllä yön yli. Keitto on valmista tarjottavaksi.

Keiton voi valmistaa myös perinteiseen tapaan keittämällä.

Ota reseptit mukaan arkeen!

Kaikki kisan reseptit osoitteessa

www.parempaakouluruokaa.fi



IsoMitta

**ARLA
PRO.**

Atria Food Service
Hyvä ruoka – parempi mieli.