



MAASEUTU 2020



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Luomussa vara parempi



Luomureseptejä ammattikeittäille

salpaus

Koulutuskeskus | Further Education

Luomussa vara parempi -hanke



<http://bit.ly/luomuhame>
#luomuhäme



MAASEUTU 2020



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Luomussa vara parempi

Mistä aloitimme ja kuinka päädyimme Salpauksessa tinkimään luomun käytöstä luomuresepteissä

Hankkeen alussa kartoitimme sen hetkisten tavarantoimittajien tarjolla olevat luomutuotteet, joista valitsimme helpoimmat. Välittömästi luomuksi vaihdettiin mm. maito, kaurahiutaleet ja kahvi. Seuraavassa elintarvikehankinnassa luomu huomioitiin sitten jo kilpailutusvaiheessa ja luomun käyttöprosentti on kohonnut tasaisesti.

Case: nakkikeitto

Aloitimme vuoden 2019 keväällä yhteistyön Tammisen kanssa, sillä he olivat kiinnostuneita kehittämään ammattikeittiökäyttöön soveltuvan luomunakkipalan. Tuote osoittautui todella hyväksi, mutta seuraavaksi esteeksi muodostui, ettei näkin seuraksi ollut saatavilla kotimaisia jalostettuja tuoreita luomukasviksia. Luomuelintarvikepäivillä Helsingissä istahdimme sitten samaan kahvipöytään Tammisen ja Tuoreverkon edustajien kanssa ja yhdessä päätimme ottaa tavoitteeksi tehdä kotimaisista luomuraaka-aineista valmistettu nakkikeitto. Tämä kehitystyö oli haastava, innostava ja monivaiheinen, mutta nakkikeittoa tarjottiin viimein kaikissa Salpauksen ravintoloissa 10.11.2020.

Nakkikeitto-case osoitti, että pelkkä reseptin suora kääntäminen tavallisesta luomuksi ei toimi, sillä näinkin yksinkertainen resepti vaati pitkää ja perusteellista yhteistyötä onnistuakseen. Luomutuotteet, varsinkin ammattikeittiöön sopivat pakkauskoot, ovat vielä isommissakin tukuissa selkeässä vähemmistössä, erikoisempien raaka-aineiden saanti on hyvin epävarmaa ja hinta usein moninkertainen, sillä tuote ei usein kuulu tukun perusvalikoimaan.

Päätimme ajatella yksinkertaisemmin.

Luomun lisääminen ammattikeittiöissä onnistuu, jos sen käyttö on helppoa eivätkä kustannukset karkaa käsistä. Tuloksena tässä esityksessä olevat reseptit, joissa nuo kaksi kohtaa täyttyvät, mutta eivät ole 100 % luomua.

Toivomme jatkossa yhteistyötä ja yhteishankintoja eri alueiden keittiöiden välillä. Ongelmat ovat usein samoja ja niitä on helpompi ja hauskempi ratkoa yhdessä.

Reseptien kehittäjänä ja testaajana on toiminut kokki Anita Kauhala-Antonopoulou, taustatestit hankkeen vastuuhenkilö Heli Jurkkola.

<http://bit.ly/luomuhame>
#luomuhäme



Ammattikeittiö reseptien kehittäminen



**Hyvän makuista,
ravitseuksellisesti
laadukasta ja
ympäristön kannalta
kestävää ruokaa!**

**Valintoja
Sitoutumista
Paikallista ja alueellista
Yhteistyötä**





Hernekeitto

Luomuprosentti: 50 %

Annoshinta: 0,50 €

Sivu 1 / 1

Hernekeitto

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Keitot, Liha	Luomu Hanke	L, G, M, Sj, K	100	350 g

	Ostopaino	Pis-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	12,000 kg	0%	12,000 kg	Vesi
	7,000 kg	0%	7,000 kg	Luomu herne kuivattu
	15,000 kg	0%	15,000 kg	Vesi
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sipulikuutio pakaste
	4,000 kg	0%	4,000 kg	Palvilapa siivu lähiruoka
	0,050 kg	0%	0,050 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,100 kg	0%	0,100 kg	Luomu lihaliemijauhe
	2,000 kg	0%	2,000 kg	Sinappi
	0,005 kg	0%	0,005 kg	Meirami kuivattu
	0,005 kg	0%	0,005 kg	Luomu mustapippurirouhe

Tavanomainen hernekeitto
0,44 € / Kg
-Herne 0, 71 € / kg
-Luomuherne 1,31 €/kg

Huuhtele ja liota herneet yön yli.
 Keitä herneet kypsäksi. Lisää keittoon kuutioitu liha ja mausta.

ALLERGEENIT

sinappi

PAINOT

	Käyttö	Kypsymeshävikki	Kypsiä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	41,160 kg	15 %	34,990 kg	0 %	34,990 kg
Annoskoko	412 g		350 g		350 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	49,69 €	0,00 €	49,69 €
Hinta / kg	1,42 €	0,00 €	1,42 €
Annoshinta	0,50 €	0,00 €	0,50 €

Kasvishernekeitto

Luomuprosentti: 83 %

Annoshinta: 0,21 €

Kasvishernekeitto

Reseptiryhmä Keitot, Kasvis	Nimen tarkenne Luomu Hanke	Ruokavaliot L, G, M, Sj, K, V, *	Annosmäärä 100	Annoskoko 352 g
--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	-------------------	--------------------

	Ostopaino	Pih-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	12,000 kg	0%	12,000 kg	Vesi
	7,000 kg	0%	7,000 kg	Luomu herne kuivattu
	15,000 kg	0%	15,000 kg	Vesi
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sipulikuutio pakaste
	2,500 kg	0%	2,500 kg	Luomu porkkana kuorittu
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Kasvisliemijauhe vähäsuolainen
	0,090 kg	0%	0,090 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,005 kg	0%	0,005 kg	Luomu mustapippuriouhe
	0,001 kg	0%	0,001 kg	Meirami kuivattu
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sinappi

Tavanomainen
Kasvishernekeitto 0,19 €

Herne 0,71 € / kg
Luomu herne 1,31 €/kg

Huuhtelee herneet ja liota yön yli.

Keitä herneet kypsäksi. Lisää keittoon porkkanat ja kypsennä. Mausta keitto.

ALLERGEENIT

 sinappi

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishäviö	Kypsa	Jakeluhäviö	Saanto
Kokonaispaino	38,796 kg	9 %	35,200 kg	0 %	35,200 kg
Annoskoko	388 g		352 g		352 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	21,03 €	0,00 €	21,03 €
Hinta / kg	0,60 €	0,00 €	0,60 €
Annoshinta	0,21 €	0,00 €	0,21 €

Pannukakku

Luomuprosentti: 98 %

Annoshinta: 0,25 €

Sivu 1 / 1

Pannukakku

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Jälkiruuat, Paistokset	Luomu Hanke	Sj	100	151 g

	Ostopaino	Pih-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	10,000 kg	0%	10,000 kg	Luomu kevytmaito
	2,247 kg	11%	2,000 kg	Luomu kananmuna
	3,300 kg	0%	3,300 kg	Luomu vehnäjauho
	0,060 kg	0%	0,060 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Luomu sokeri
	0,300 kg	0%	0,300 kg	Rypsiöljy

Tavanomainen
Pannukakku 0,14 €

Työohje: Riko munat. Sekoita padassa kananmunat, jauhot ja 1/3 maidosta tasaiseksi massaksi. Lisää suola sokeri ja öljy. Sekoita loppu maito massan joukkoon. Paista leivinpaperilla vuoratussa 1/1-gn vuossa 175 C noin 30 min.

Taikinaa 1.8 l / GN vuoka

ALLERGEENIT

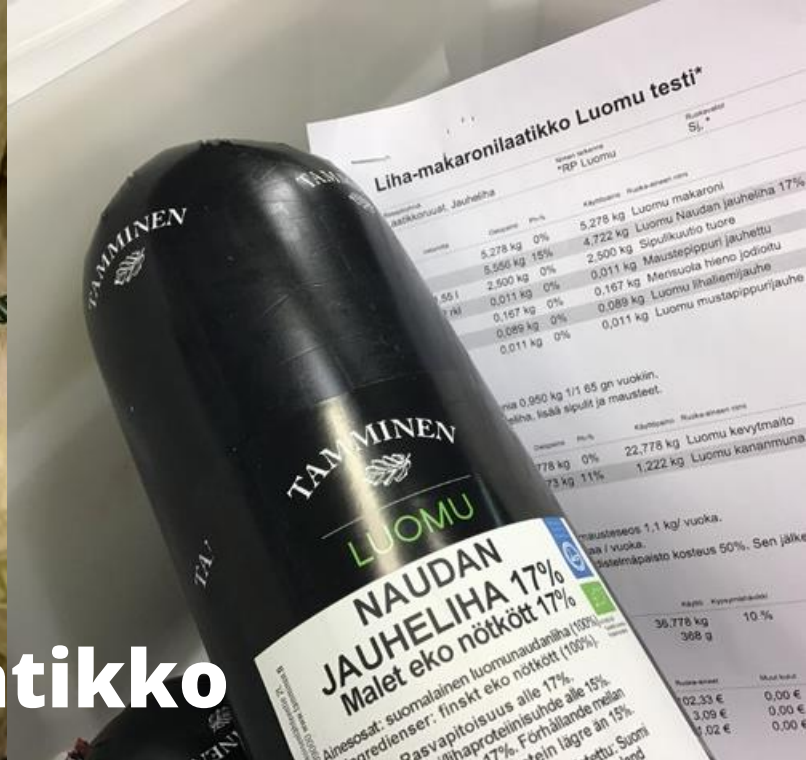
🌾 gluteeni, 🥚 muna, 🥛 maito

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishäviö	Kypsa	Jakeluhäviö	Saanto
Kokonaispaino	15,860 kg	5 %	15,107 kg	0 %	15,107 kg
Annoskoko	159 g		151 g		151 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	24,54 €	0,00 €	24,54 €
Hinta / kg	1,62 €	0,00 €	1,62 €
Annoshinta	0,25 €	0,00 €	0,25 €



Jauheliha-kaalilaatikko

Luomuprosentti: 97 %

Annoshinta: 1,39 €

Jauheliha-kaalilaatikko

Reseptiryhmä	Nimen tarkoitus	Ruokavaiot	Annosmäärä	Annostoko
Laatikkoruuat, Jauheliha	Luomu Hanke	L, M, Sj, K, *	100	364 g

	Ostospaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	28,000 kg	0%	28,000 kg	Luomu patakaali
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Vesi
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Luomu ohrasuurimo rikottu täysjyvä*
	5,882 kg	15%	5,000 kg	Luomu Naudan jauheliha 17% tuore
	0,005 kg	0%	0,005 kg	Meirami kuivattu
	0,003 kg	0%	0,003 kg	Luomu mustapippurijauhe
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Siirappi tumma
	0,100 kg	0%	0,100 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,300 kg	0%	0,300 kg	Luomu lihallemijauhe

Tavanomainen € 1,16 € annos
Luomu ohra

Kypsennä kaali ja ohra melkein kypsäksi, ja lisää ruskistettu liha sekä mausteet. Tarkista maku ja liemen määrä. Paista 1/1 GN 65 mm vuossa yhdistelmäpaisto 150 °C 45 min ja jatka vielä paistamista kiertoilma 140°C 30-40 min.

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	36,408 kg	0 %	36,408 kg	0 %	36,408 kg
Annoskoko	364 g		364 g		364 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	139,37 €	0,00 €	139,37 €
Hinta / kg	3,83 €	0,00 €	3,83 €
Annoshinta	1,39 €	0,00 €	1,39 €

Kasviskaalilaatikko

Luomuprosentti: 89 %

Annoshinta: 0,86 €

Sivu 1 / 1

Kasviskaalilaatikko

Reseptiryhmä Laattikoruuat, Kasvis	Nimen tarkenne Luomu Hanke	Ruokavaliot L, M, K, *	Annosmäärä 20	Annoskoko 328 g
---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------	------------------	--------------------

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	5,600 kg	0%	5,600 kg	Luomu patakaali
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Vesi
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Luomu ohrasuurimo rikottu täysjyvä*
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Porkkanasuikale tuore 6 mm
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Sipulikuutio pakaste
	0,032 kg	0%	0,032 kg	Kasvisliemijauhe vähäsuolainen
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Siirappi tumma
	0,000 kg	0%	0,000 kg	Meirami kuivattu
	0,017 kg	0%	0,017 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,300 kg	0%	0,300 kg	Härkäpapuruoheseos

Tavanomainen 0,75 € annos

Kypsennä kaali ja ohra melkein kypsäksi ja lisää porkkana sekä sipuli. Mausta, ja sekoita lopuksi härkäpapuruoheseos massan sekaan. Tarkista maku ja liemen määrä. Paista 1/1 GN 65 mm vuossa yhdistelmäpaista 150 °C 45 min ja jatka vielä paistamista kiertoilma 140°C 30-40 min.

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,949 kg	5 %	6,568 kg	0 %	6,568 kg
Annoskoko	347 g		328 g		328 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	17,11 €	0,00 €	17,11 €
Hinta / kg	2,61 €	0,00 €	2,61 €
Annoshinta	0,86 €	0,00 €	0,86 €



Nakkikeitto

Luomuprosentti: 96 %

Annoshinta: 0,94 €

Sivu 1 / 1

Nakkikeitto

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Keitot, Makkara	Luomu Hanke	L, G, M, Sj, K	100	352 g

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	12,000 kg	0%	12,000 kg	Vesi
	0,175 kg	0%	0,175 kg	Luomu lihaliemijauhe
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sipulikuutio pakaste
	0,010 kg	0%	0,010 kg	Maustepippuri kokonainen
	0,028 kg	0%	0,028 kg	Merisuola hieno jodioitu
2	4,000 kg	0%	4,000 kg	Luomu porkkanakuutio 15 mm
	1,500 kg	0%	1,500 kg	Luomu lanttukuutio 15mm
	10,000 kg	0%	10,000 kg	Luomu perunakuutio 15mm
	6,000 kg	0%	6,000 kg	Luomu nakkipala pa
	0,500 kg	0%	0,500 kg	Luomu purjorengas

Lisää pataan vesi, mausteet sekä sipuli ja kuumenna. Lisää liemen juurekset ja kypsennä hiukan ennen kuin lisäät perunakuution. Lisää lopuksi nakkipalat ja purjo. Tarkista maku.

ALLERGEENIT
-

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	35,213 kg	0 %	35,213 kg	0 %	35,213 kg
Annoskoko	352 g		352 g		352 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	94,14 €	0,00 €	94,14 €
Hinta / kg	2,67 €	0,00 €	2,67 €
Annoshinta	0,94 €	0,00 €	0,94 €

Tavanomainen 0,50 €
 -Luomunakki n.55 % kustannuksista
 -Tuore luomu porkkana, lanttu, purjo ja peruna n.40 % kustannuksista

Linssijuureskeitto



Luomuprosentti: 92 %

Annoshinta: 0,67 €

Linssi-juureskeitto

Reseptiryhmä Keitot, Kasvis	Nimen tarkenne Luomu Hanke	Ruokavaliot L, M, Sj, K, V, *	Annotsmäärä 100	Annoskoko 350 g
--------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------	--------------------

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	2,000 kg	0%	2,000 kg	Luomu linssi vihreä
	0,100 kg	0%	0,100 kg	Rypsiöljy
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sipulikuutio pakaste
	15,000 kg	0%	15,000 kg	Vesi
	6,000 kg	0%	6,000 kg	Luomu porkkanakuutio 15 mm
	2,000 kg	0%	2,000 kg	Luomu lanttukuutio 15mm
	9,000 kg	0%	9,000 kg	Luomu perunakuutio 15mm
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Kasvisliemijauhe vähäsuolainen
	0,800 kg	0%	0,800 kg	Tomaattisose
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Pizzakastike maustamaton
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,100 kg	0%	0,100 kg	Sokeri hieno
	0,030 kg	0%	0,030 kg	Mustapippuriruuhe
	0,100 kg	0%	0,100 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,220 kg	0%	0,220 kg	Persilja hienonnettu pakaste
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Luomu purjorengas

Tavanomainen 0,72€
-Luomu linssi
-Tuore luomu porkkana,
lanttu, purjo ja peruna

Liota linssijä n.30 min. Freesaa sipuli ja juurekset. Lisää ja kypsennä juureksia ennen kuin lisäät perunan ja linssit. Lisää lopuksi tomaattisose ja -murska ja mausta kastike. Tarkista maku.

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni

PAINOT

	Käyttö	Kypsämishäviö	Kypsä	Jakeluhäviö	Saanto
Kokonaispaino	38,750 kg	10 %	34,999 kg	0 %	34,999 kg
Annoskoko	388 g		350 g		350 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonais hinta	66,54 €	0,00 €	66,54 €
Hinta / kg	1,90 €	0,00 €	1,90 €
Annoshinta	0,67 €	0,00 €	0,67 €



Liha-makaronilaatikko

Luomuprosentti: 93 %

Annoshinta: 1,05 €

Liha-makaronilaatikko

Reseptiyhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Laatikkoruuat, Jauheliha	Luomu Hanke	Sj, *	18	330 g

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	0,950 kg	0%	0,950 kg	Luomu makaroni
	1,000 kg	15%	0,850 kg	Luomu Naudan jauheliha 17% tuore
	0,450 kg	0%	0,450 kg	Sipulikuutio tuore
	0,002 kg	0%	0,002 kg	Maustepippuri jauhettu
	0,030 kg	0%	0,030 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,016 kg	0%	0,016 kg	Luomu lihaliehim jauhe
	0,002 kg	0%	0,002 kg	Luomu mustapippurijauhe

Mittaa makaronia 0,950 kg 1/1 65 gn vuokiin.
Kypsennä jauheliha, lisää sipulit ja mausteet.

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	4,000 kg	0%	4,000 kg	Luomu kevytmaito
	0,337 kg	11%	0,300 kg	Luomu kananmuna

Valmista munamaito.
Lisää vuokiin jauhelihamaukeseos 1,1 kg/ vuoka.
Lisää munamaito 4,3 litraa / vuoka.
Paista 10-15 min 160 yhdistelmäpaisto kosteus 50%. Sen jälkeen kiertoilma noin 170 astetta 30 min.

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni, 🥚 muna, 🥛 maito

PAINOT

	Käyttö	Kypsämishäviö	Kypsa	Jakeluhäviö	Saanto
Kokonaispaino	6,600 kg	10 %	5,940 kg	0 %	5,940 kg
Annoskoko	367 g		330 g		330 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	18,84 €	0,00 €	18,84 €
Hinta / kg	3,17 €	0,00 €	3,17 €
Annoshinta	1,05 €	0,00 €	1,05 €

Tavanomainen 0,60 €
Jauhelihaa 70 g annos

Luomujauhelihaa 55 g annos
Mahdollisuus valintoihin: maitoa,
kananmuna, pastaa, jauhelihaa

Kasvismakaronilaatikko

Luomuprosentti: 73 %

Annoshinta: 0,87 €

Kasvismakaronilaatikko*

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Laatikkoruuat, Kasvis	*RP Luomu	L, *	19	351 g

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	0,700 kg	0%	0,700 kg	Luomu makaroni
	0,750 kg	0%	0,750 kg	Vegemix kasvissekoitus pakaste
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Sipulikuutio pakaste
	0,990 kg	0%	0,990 kg	Mifu ruokarae original lton
	0,030 kg	0%	0,030 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,005 kg	0%	0,005 kg	Herbes de provence mauste

Kananmunien saatavuus
hyvä
-makaronia- maitoa-
kananmunia luomuna

Mittaa makaronia 700 g / vuoka. Sekoita keskenään makaroni, sipuli, kasvikset, mifu ja mausteet.

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	4,000 kg	0%	4,000 kg	Luomu kevytmaito
	0,225 kg	11%	0,200 kg	Luomu kananmuna

Valmista munamaito ja lisää 4,2 litraa vuokaan. Paista 45 min. 160 yhdistelmäpaisto kosteus 50%

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni, 🥚 muna, 🌱 soijapapu, 🥛 maito

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsiä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,875 kg	0 %	6,875 kg	3 %	6,663 kg
Annoskoko	362 g		362 g		351 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	16,58 €	0,00 €	16,58 €
Hinta / kg	2,49 €	0,00 €	2,49 €
Annoshinta	0,87 €	0,00 €	0,87 €



Palapaisti

Luomuprosentti: 88 %

Annoshinta: 1,71 €


Palapaisti

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Pääruokakastikkeet, Liha	Luomu Hanke	L, M, K, *	100	199 g

	Ostopaino	Pih-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	5,500 kg	0%	5,500 kg	Vesi
	1,100 kg	0%	1,100 kg	Luomu vehnäjauho
	1,500 kg	0%	1,500 kg	Sipulikuutio pakaste
	0,300 kg	0%	0,300 kg	Tomaattisose
	0,100 kg	0%	0,100 kg	Luomu lihaliemijauhe
	0,020 kg	0%	0,020 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,003 kg	0%	0,003 kg	Luomu mustapippurirouhe
	0,001 kg	0%	0,001 kg	Maustepippuri jauhettu
	12,000 kg	0%	12,000 kg	Luomu naudan lihakuutio kypsä

Mittaa pataan vesi ja vehnäjauhot. Sekoita hyvin. Lisää mausteet, sipuli ja tomaattisose. Kypsennetut lihat nesteineen ja sekoita varovasti. Tarkista maku ja anna kastikkeen vielä hautua.

ALLERGEENIT

 gluteeni

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	20,524 kg	3 %	19,865 kg	0 %	19,865 kg
Annoskoko	205 g		199 g		199 g

KUSTANNUKSET

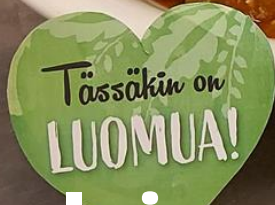
	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	171,44 €	0,00 €	171,44 €
Hinta / kg	8,63 €	0,00 €	8,63 €
Annoshinta	1,71 €	0,00 €	1,71 €

Tavanomainen 1,34 €

Luomu naudanlihakuutio

-Hyvä koko

-Vaatii hiukan hauduttamista



Kreikkalainen lihapata

Luomuprosentti: 37 %

Annoshinta: 1,40€

Kreikkalainen lihapata

Reseptiryhmä: Pääruokakastikkeet, Liha
Nimen tarkenne: Luomu Hanke
Ruokavaliot: L, G, M, Sj, K, *
Annosmäärä: 100
Annoskoko: 230 g

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	0,150 kg	0%	0,150 kg	Luomu neitsyt-oliivi öljy
	1,500 kg	0%	1,500 kg	Sipulilohko tuore
	3,000 kg	0%	3,000 kg	Vesi
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,100 kg	0%	0,100 kg	Luomu lihaliemijauhe
	0,050 kg	0%	0,050 kg	Kanelitanko
	0,009 kg	0%	0,009 kg	Rosmariini kuivattu
	0,060 kg	0%	0,060 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,300 kg	0%	0,300 kg	Fariinisokeri
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Punaviinietikka

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	7,000 kg	0%	7,000 kg	Luomu naudan liha kuutio kypsä
	5,000 kg	0%	5,000 kg	Porkkanakuutio tuore
	1,500 kg	0%	1,500 kg	Palsternakkakuutio tuore

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3	3,000 kg	0%	3,000 kg	Tomaattimurska
	0,500 kg	0%	0,500 kg	Tomaattisose
	0,300 kg	0%	0,300 kg	Maizena maissitärkkelys
	0,150 kg	0%	0,150 kg	Vesi

Freesaa sipuli ja lisää pataan vesi sekä mausteet. Kuumenna ja lisää joukkoon kuumennetut lihat sekä juurekset. Anna kastikkeen hautua ja lisää lopuksi tomaatti. Suurusta ja tarkista maku. Kasti saa vielä hautua hetken.

ALLERGEENIT

-

PAINOT

Käyttö: Kypsymishävikki Kypsä Jakeluhävikki Saanto

Tavanomainen 1,36 € 100 g lihaa/annos
Luomu 1,40 € 70 g lihaa/annos
 • Teemapäiviksi laadukasta luomulihaa
 • Käytetään kasviksia ja vähennetään punaista lihaa

Kasvismunakasrulla



Luomuprosentti: 71 %

Annoshinta: 0,48 €

Sivu 1 / 1

Kasvismunakasrulla pelloilta pöytään

Reseptiryhmä Muut pääruuat, Kasvis	Nimen tarkenne Luomu Hanke	Ruokavaliot L, Sj, *	Annosmäärä 12	Annoskoko 149 g
---------------------------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------	--------------------

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	0,600 kg	0%	0,600 kg	Luomu laktoositon kevytmaitojuoma
	0,449 kg	11%	0,400 kg	Luomu kananmuna
	0,140 kg	0%	0,140 kg	Luomu vehnäjauho
	0,050 kg	0%	0,050 kg	Pinaatti hieno pakaste
	0,006 kg	0%	0,006 kg	Merisuola hieno jodioitu

Valmista munamassa padassa. Sekoita kananmunat, jauhot ja 2/3 osaa maidosta tasaiseksi massaksi. Lisää loppu maito, pinaatti ja suola.
Munakasmassa 1,1 l / GN vuoka.

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	0,060 kg	0%	0,060 kg	Luomu Härkäpapu karkea rouhe
	0,010 kg	0%	0,010 kg	Rypsiöljy
	0,350 kg	0%	0,350 kg	Pomodoro rosso kasvissekoitus pakaste
	0,005 kg	0%	0,005 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,006 kg	0%	0,006 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,005 kg	0%	0,005 kg	Persilja hienonnettu pakaste
	0,002 kg	0%	0,002 kg	Luomu Oregano organic
	0,001 kg	0%	0,001 kg	Luomu mustapippurirouhe
	0,150 kg	0%	0,150 kg	Luomu emmental juustoraaste

Härkäpapua Mustialan luomutilalta
-erinomainen maku ja rakenne
-kypsy nopeasti

Valmista täyte: Laita härkäpapurouhe liikoamaan edellisenä päivänä. Huuhtelee rouhe ja kypsennä 15 min paineessa tai uunissa.
Kuullota vihannekset, lisää härkäpapurouhe ja mausteet, tarkista maku.
Paista munakasmassa leivinpaperilla vuoratussa reunallisessa vuossa 170 °C astetta / kiertoilma/ noin 20 min.
Kumoa valmis munakas leivinpaperin päälle. Lisää täyte ja 100 g juustoraastetta täyteen päälle. Rullaa munakas rullalle ja ripottele loppu 50 g juustoraastetta rullan päälle. Kuumenna munakasrulla sisälämpötila 75°C
Munakasmassa 1,1 l / Gn vuoka. Täyte n. 0,5 kg / rulla

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni, 🥚 muna, 🥛 maito



Nakkikastike

Luomuprosentti: 85 %

Annoshinta: 0,76 €

Nakkikastike

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Pääruokakastikkeet, Makkara	Luomu Hanke	L, M, K	100	207 g

	Ostopaino	Pih-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	10,000 kg	0%	10,000 kg	Vesi
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Luomu vehnä jauho
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sipulikuutio pakaste
	0,070 kg	0%	0,070 kg	Luomu lihaliemijauhe
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Sinappi
	0,400 kg	0%	0,400 kg	Tomaattisose
	0,010 kg	0%	0,010 kg	Luomu sokeri
	0,002 kg	0%	0,002 kg	Luomu mustapippurirouhe
	8,000 kg	0%	8,000 kg	Luomu nakkipala

Tavanomainen 0,21
-Luomu vehnä jauhojen
saatavuus hyvä

Työohje: Lisää vesi ja vehnä jauho pataan ja sekoita hyvin. Kuumenna ja lisää sipuli sekä muut aineet. Lisää lopuksi nakkipalat ja tarkista maku.

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni, 🍷 sinappi

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	20,682 kg	0 %	20,682 kg	0 %	20,682 kg
Annoskoko	207 g		207 g		207 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	75,84 €	0,00 €	75,84 €
Hinta / kg	3,67 €	0,00 €	3,67 €
Annoshinta	0,76 €	0,00 €	0,76 €



Jauhelihakastike

Luomuprosentti: 90 %

Annoshinta: 1,06 €

Jauhelihakastike

Reseptiryhmä Pääruokakastikkeet, Jauheliha Nimen tarkenne Luomu Hanke Ruokavaliot L, M, Sj, K, * Annosmäärä 100 Annoskoko 199 g

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	10,000 kg	15%	8,500 kg	Luomu Naudan jauheliha 17%
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sipulikuutio pakaste
	9,000 kg	0%	9,000 kg	Vesi
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Luomu vehnäjauho
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Luomu lihaliemijauhe
	0,020 kg	0%	0,020 kg	Kastikkeen ruskistaja
	0,250 kg	0%	0,250 kg	Tomaattisose
	0,010 kg	0%	0,010 kg	Luomu mustapippuriruuhe
	0,085 kg	0%	0,085 kg	Merisuola hieno jodioitu

Tavanomainen 0,61 €

Ruskista jauheliha kuumassa padassa. Lisää sipuli. Lisää jauhot sekoittaen yhdessä veden kanssa. Mausta ja tarkista maku.

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishäviö	Kypsiä	Jakeluhäviö	Saanto
Kokonaispaino	20,065 kg	1 %	19,886 kg	0 %	19,886 kg
Annoskoko	201 g		199 g		199 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	105,59 €	0,00 €	105,59 €
Hinta / kg	5,31 €	0,00 €	5,31 €
Annoshinta	1,06 €	0,00 €	1,06 €

Bolognesekastike härkäpavulla

Luomuprosentti: 73 %

Annoshinta: 0,91 €

Bolognesekastike härkäpavulla*

Reseptiryhmä Pääruokakastikkeet, Jauheliha Nimen tarkenne RP/LUOMU* Ruokavaliot L, M, Sj, K, * Annosmäärä 100 Annoskoko 200 g

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	1,500 kg	0%	1,500 kg	Vesi
	0,800 kg	0%	0,800 kg	Luomu Härkäpapu karkea rouhe
	5,882 kg	15%	5,000 kg	Luomu Naudan jauheliha 17%

Liota härkäpavut vedessä yön yli

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	6,000 kg	0%	6,000 kg	Vesi
	0,300 kg	0%	0,300 kg	Luomu erikoisvehnäjauho
	1,500 kg	0%	1,500 kg	Sipulikuutio pakaste
	0,150 kg	0%	0,150 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	2,500 kg	0%	2,500 kg	Porkkanasuikale tuore 6 mm
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Lihaliemijauhe Promix
	0,060 kg	0%	0,060 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,130 kg	0%	0,130 kg	Luomu sokeri
	0,020 kg	0%	0,020 kg	Luomu mustapippurirouhe
	0,025 kg	0%	0,025 kg	Luomu Oregano organican
	5,500 kg	0%	5,500 kg	Luomu tomaattimurska
	0,010 kg	0%	0,010 kg	Luomu Basilika kuivattu

Tavanomainen 0,67 € /Lihaa 80 g annos
Luomu/härkäpapu/ Lihaa 58 g annos

Ruskista jauheliha padassa ja lisää vesi, härkäpapuruouhe, vehnäjauho, sipuli, porkkana ja mausteet. Keitä n. 15 min ja lisää tomaattimurska. Kypsennä ja tarkista maku.

ALLERGEENIT

🌾 gluteeni

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsa	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	23,695 kg	16 %	20,001 kg	0 %	20,001 kg
Annoskoko	237 g		200 g		200 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	90,80 €	0,00 €	90,80 €

Kasvisbolognesekastike härkäpavulla

Luomuprosentti: 98 %

Annoshinta: 0,51 €

Kasvisbolognesekastike härkäpavusta*

Reseptiryhmä
Pääruokakastikkeet, Kasvis

Nimen tarkenne
RP/LUOMU*

Ruokavaliot
L, M, Sj, K, V, *

Annosmäärä
100

Annoskoko
194 g

	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	1,500 kg	0%	1,500 kg	Vesi
	0,800 kg	0%	0,800 kg	Luomu Härkäpavu karkea rouhe
2	0,250 kg	0%	0,250 kg	Rypsiöljy
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	3,000 kg	0%	3,000 kg	Vesi
	0,180 kg	0%	0,180 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,250 kg	0%	0,250 kg	Luomu sokeri
	6,000 kg	0%	6,000 kg	Luomu tomaattimurska
	2,000 kg	0%	2,000 kg	Luomu Kesäkurpitsa
	1,500 kg	0%	1,500 kg	Luomu palsternakka
	0,020 kg	0%	0,020 kg	Luomu Oregano origanic
	0,020 kg	0%	0,020 kg	Luomu mustapippurirouhe
	5,000 kg	0%	5,000 kg	Luomu porkkana
	0,010 kg	0%	0,010 kg	Luomu Basilika kuivattu

**Kuorelliset
luomuvihannekset**

Freesaa sipuli ja valkosipuli

Lisää liotettu ja huuhdeltu härkäpapurouhe, vesi ja keitä n.5 min ja lisää porkkana sekä mausteet.

Lisää tomaattimurska ja tarkista maku.

ALLERGEENIT

-

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishäviö	Kypsa	Jakeluhäviö	Saanto
Kokonaispaino	20,730 kg	6 %	19,426 kg	0 %	19,426 kg
Annoskoko	207 g		194 g		194 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	50,57 €	0,00 €	50,57 €
Hinta / kg	2,60 €	0,00 €	2,60 €

Välimeren pastavuoka

Luomuprosentti: 55 %

Annoshinta: 1,10 €

Välimeren pastavuoka luomu

Reseptiryhmä Laatikkoruuat, Jauheliha Nimen tarkenne Luomu Hanke Ruokavaliot L, M, Sj, K Annosmäärä 18 Annoskoko 355 g

	Ostopaino	PH-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	0,150 kg	0%	0,150 kg	Luomu Härkäpapu karkea rouhe
	0,400 kg	0%	0,400 kg	Vesi
2	0,900 kg	0%	0,900 kg	Luomu mini pennepasta täysjyvä*
	1,000 kg	0%	1,000 kg	Pomodoro rosso kasvissekoitus pakaste
	0,824 kg	15%	0,700 kg	Luomu Naudan jauheliha 17% tuore
	0,250 kg	0%	0,250 kg	Sipulikuutio tuore
	2,700 kg	0%	2,700 kg	Vesi
	0,060 kg	0%	0,060 kg	Luomu vehnäjauho
	0,050 kg	0%	0,050 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,040 kg	0%	0,040 kg	Luomu sokeri
	0,035 kg	0%	0,035 kg	Luomu lihaliemijauhe
	0,015 kg	0%	0,015 kg	Pizzamauste suolaton
	0,030 kg	0%	0,030 kg	Merisuola hieno jodioitu
	0,002 kg	0%	0,002 kg	Luomu mustapippurirouhe
	0,500 kg	0%	0,500 kg	Luomu tomaattimurska
	0,200 kg	0%	0,200 kg	Tomaattisose
	0,150 kg	0%	0,150 kg	Luomu emmental juustoraaste

Kuorellista luomuhärkäpapurouhetta (Mustiala) Lihaa 46 g annos

Laita härkäpapurouhe likoamaan edellisenä päivänä. Jaa pasta vuokiin.

Sekoita kasvissekoitus pastan joukkoon.



Valmista kastike: Ruskista jauheliha ja lisää sipuli jauhelihan sekaan. Lisää vesi, vehnäjauhot, mausteet ja valutettu härkäpapu. Keitä 10 min ja lisää lopuksi, tomaattisose ja -murska. Kypsennä vielä 15 min. Lisää kastike pastan sekaan, ja ripottele juustoraastetta päälle, ja paista 150 °C 35-40 min.

1/1 65 GN vuoka/ 18 annosta

Pastaa 0.9Kg

Kastiketta 4 l

ALLERGEENIT

 gluteeni,  maito



Alueellista yhteistyötä