

**Atria**<sup>®</sup>

PERHETILOILTA VUODESTA 1903

# HYVÄ RUOKA PAREMPI MIELI

KOULURUOKAA JO 75 VUOTTA



Ruokailu ei ole pelkästään ravintoa. Se on myös pieni, virkistävä tauko kiireisen koulupäivän keskellä.

# KOULURUOKA ON MENESTYSTARINA

Kun suomalaiset koululaiset maistelivat ilmaiseksi tarjottavaa kouluruokaa ensimmäistä kertaa, näytti maailma erilaiselta. Oli vuosi 1948. Laki kouluruoan tarjoamisesta oli säädetty jo viittä vuotta aiemmin – ensimmäisenä maana maailmassa.

75 vuotta myöhemmin on kouluruoka itsestään selvä osa jokaista koulupäivää. Lukemattomat koululaisten sukupolvet ovat saaneet ruokatausta lisää opiskeluintoa ja virtaa päiväänsä. Kouluruoasta on tullut osa ruokakulttuuriamme ja yhteisiä muistojamme.

Me Atrialla olemme ylpeitä saadessamme olla mukana kehittämässä kouluruokaa – tarjoamme kouluruoan kriteereihin sopivia, turvallisia sekä ravitsemussuositusten mukaisia raaka-aineita.

Yhteistyöllä ja ammattitaidolla teemme kouluruokahetkestä jatkossa entistäkin kotimaisemman, terveellisemmän, monipuolisemman ja maukkamman.

Atria Foodservice



# TEHDÄN YHDESSÄ KOTIMAISEMPI

Kun valitset Atrian, tiedät saavasi 100 % suomalaista lihaa. Se merkitsee paitsi laatua, myös pienempiä ilmastovaikutuksia. Olemmekin tehneet hartiavoimin töitä, jotta saavuttaisimme hiilineutraaliuden vuoteen 2035 mennessä.

Atrialaisilla tiloilla eläimet syövät puhdasta rehua, joka koostuu pääosin laadukkaasta suomalaisesta viljasta. Koko tuotantomme on tarkasti valvottua ja turvallista.

Kotimaisten raaka-aineiden käyttäminen tuo työtä ja luo hyvinvointia ympärilleen. Kouluruoka on suomalainen keksintö ja parhaimmillaan suomalaisista, vastuullisista raaka-aineista valmistettuna.

## BBQ possua + lohkoperonat

22 annosta, annoskoko 270 g, saanto 6,000 kg

**2,000 kg Atria Kypsä Viljaporsaan E kuutio  
2 kg (5595)**

0,800 kg paprika, viipale (pakaste)  
0,200 kg sipuli, suikale tai kuutio (pakaste)  
0,005 kg suola  
0,005 kg mustapippuri

### Kastike

0,300 kg barbeque-kastike  
0,200 kg tomaattipyree

### Lohkoperonat

2,500 kg lohkoperonat, kypsä  
0,050 kg rypsiöljy  
0,025 kg grillimauste

Esikuumenna viljaporsaan kuutiot omassa pakkauksessaan, reiällisessä GN-vuoassa yhdistelmäuunissa höyrytoiminnolla 90 °C kunnes sisälämpötila on 40 °C.

Lisää viljaporsaan kuutiot, paprikat, sipulit sekä suola ja pippuri 1/1-65 GN-vuokaan ja sekoita varovasti, jotta lihakuutiot eivät hajoa.

Kuumenna yhdistelmäuunissa kiertoilmatoiminnolla 200 °C noin 10 minuuttia.

Sekoita barbeque-kastike ja tomaattipyree kulhossa.

Lisää kastike tasaisesti GN-vuokaan ja jatka kuumennusta 170 °C 10 minuuttia.

### Lohkoperonat

Sekoita perunalohkot, öljy ja mausteet 1/1-65 GN-vuoassa. Paahta yhdistelmäuunissa kiertoilmatoiminnolla 185 °C noin 15 minuuttia kunnes perunat ovat saaneet vähän väriä.

Lisää kastike lihakuutioiden ja kasvien päälle ennen tarjoilua.



Kalapäiviin hyvä vaihtoehto suomalaisesta kirjolohesta valmistetut pihvit



## Kirjolohimurekepihvi ja juurespyttipannu

20 annosta, annoskoko 250 g, saanto 5,200 kg

2,200 kg	Atria Sydänmerkki Kirjolohimurekepihvi pakaste 5,4 kg/40g (6526)
1,400 kg	peruna, kypsä kuutio
0,800 kg	keittojuureskuutio, ilman perunaa (Esim. Apetit Keittojuures)
0,040 kg	siirappi
0,080 kg	voi
0,010 kg	suola
0,005 kg	mustapippuri, rouhittu
0,800 kg	tzatziki kastike (Esim. Arla tai Salakis)
0,050 kg	tilli, hienonnettu (pakaste)

Laita pihvit 1/1-65 GN-vuokaan. Kuumenna yhdistelmäunin yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 40 % sisälämpöön 75 °C.

### Juurespyttipannu

Sekoita kaikki ainekset voidellussa 1/1-65 GN-vuoassa.

Ruskista pyttipannu välillä sekoittaen yhdistelmäunissa kiertoilmatoiminnolla 200 °C noin 15-20 minuuttia sisälämpöön 65 °C.

### Tilli-tzatziki

Sekoita kastike sekä tillit ja anna maustua kylmässä 1-2 tuntia ennen tarjoilua.

### VINKKI!

Juurespyttipannun kanssa tarjolle sopii hyvin paistetut kananmunat, ne antavat lisäenergiaa annokseen.

0,760 kg	kananmuna, paistettu (pakaste) (20 kpl, keskimääräinen paino 38g / kpl) (Esim. Farmimuna)
----------	---

Kuumenna kananmunat yhdessä pyttipannun kanssa kuumennuksen viimeiset minuutit.

## Tomaattinen Murea Possu-perunasoselaatikko

20 annosta, annoskoko 250 g, saanto 5,000 kg

1,500 kg	Atria Murea Possu irtopakaste 2 x 1,5 kg (8299)
0,500 kg	tomaattimurska
0,800 kg	pakaste kasvissekoitus (tomaatti, porkkana, sipuli, purjo, valkosipuli) (Esim. Apetit Pomodoro Rosso)
0,005 kg	suola
0,005 kg	mustapippuri, rouhittu
2,000 kg	Atria Perunasose laktoositon 4kg (6876)
0,100 kg	kananmunan keltuaismassa
0,200 kg	pakastepinaattikuutiot

Laita Murea Possut, tomaattimurska, pakastekasvikset sekä mausteet voideltuun 1/1-65 GN-vuokaan ja sekoita. Tasoita massa vuoan pohjalle.

Sekoita perunasose, keltuaismassa sekä sulatettu pinaatti keskenään ja lisää kerrokseksi kastikkeen päälle.

Kuumenna yhdistelmäunissa kiertoilmatoiminnolla 175 °C noin 20 minuuttia kunnes sisälämpö on 75 °C.



# TEHDÄÄN YHDESSÄ TERVEELLISEMPI

Ruoalla on suuri vaikutus kasvavien lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. Me Atrialla ymmärrämme oman roolimme ja huomioimme sen myös tuotekehitystyössä. Esimerkiksi vastuullinen lisäaineiden käyttö ja vähemmän suolaa sisältävien tuotteiden kehittäminen ovat tärkeä osa työtämme.

Autamme sinua tekemään laadukkaista raaka-aineista ravitsemussuosituksen mukaista kouluruokaa, joka näyttää houkuttevalta ja maistuu hyvältä.

Vain syödyllä ruoalla on merkitystä – jos ruoka jää lautaselle, joutuvat oppilaat suoriutumaan päivästäan tyhjällä tankilla. Yhdessä huolehdimme ettei niin käy!

Vain syödyllä  
ruoalla  
on merkitystä

## MeksiKANakeitto

30 annosta, annoskoko 250 g, saanto 7,700 kg  
1 kpl 1/2-150 GN-vuoka

1,500 kg	Murea Paahdettu Kana Kebab irtopakaste 2 x 1,5 kg (8571)
0,015 kg	rypsiöljy
0,400 kg	tomaattipyree
0,030 kg	valkosipulimurska
1,500 kg	kanaliemi
2,000 kg	paseerattu tomaatti
1,200 kg	keittojuures (perunalla)
1,000 kg	pakaste kasvissekoitus (paprika, sipuli, kidney-papu, vihreä papu, maissi) (Esim. Apetit Acapulco sun)
0,100 kg	varsiselleri

Freesaa valkosipulit ja tomaattipyree öljyssä kuumassa padassa. Lisää joukkoon kanaliemi, paseerattu tomaatti ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää joukkoon keittojuurekset ja keitä noin 5 min. Lisää kaikki loput raaka-aineet ja kiehauta vielä kuumaksi.

Halutessasi voit viimeistellä keiton juuri ennen tarjoilua korianterilla.

## Skånen perunat ja pala kalaa

22 annosta, annoskoko 290 g, saanto 6,400 kg

2,600 kg	Atria Sydänmerkki Kirjolahimurekepihvi pakaste 5,4kg/40g (6526)/ Atria Sydänmerkki Haukimurekepyörykkä pakaste 5,4 kg/15g (6520)
2,200 kg	peruna, kypsä kuoreton kuutio
0,150 kg	purjo, kuutio tai viipale (pakaste)
0,150 kg	fenkoli, ohut viipale
0,080 kg	tilli, hienonnettu (pakaste)
0,600 kg	ruokakerma
0,400 kg	kevytmaito
0,010 kg	suola
0,005 kg	valkopippuri, jauhettu

### Kermaviilikastike

0,400 kg	kermaviili, laktoositon
0,050 kg	ruohosipuli, hienonnettu
0,002 kg	suola

Laita pyörykät 1/1-65 GN-vuokaan. Kuumenna yhdistelmäunin yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 40 % sisälämpöön 75 °C.

### Skånen perunat

Sekoita perunat, purjot, fenkolit ja tilli 1/1-65 GN-vuokaan. Sekoita kerma, maito ja mausteet erillisessä kulhossa ja lisää seos perunoiden sekaan vuokaan. Sekoita varovasti tasaiseksi, jotta perunat pysyvät muodossa. Kuumenna kiertoilmauunissa 180 °C n. 20 min. sisälämpöön 75 °C.

### Kastike

Sekoita kermaviili, ruohosipuli ja suola keskenään. Anna maustua kylmässä 1-2 tuntia ennen tarjoilua.

### VINKKI:

Salaattipöydästä tälle reseptille saa hyvän makuparin hölskykurkusta!



# TEHDÄÄN YHDESSÄ MONIPUOLISEMPI



Yksi kouluruokailun tavoitteista on auttaa oppilasta ja opiskelijaa oppimaan, millainen on täysipainoinen, monipuolinen ateria. Lautasmallin ja ruokapyramidin avulla on asia helppo havainnollistaa.

Suosituksen mukaan on kokonaisenergiasta vajaa viidennes hyvä saada proteiinista, noin puolet hiilihydraateista ja kolmannes rasvasta. Kouluruoan on katettava kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta – tämä täyttyy kyllä, kunhan lautanen tulee syöttyä tyhjäksi!

## Kana-pekoni-ananas uunipasta (Hawaii uunipasta)

20 annosta, annoskoko 270 g, saanto 5,500 kg

1,200 kg	Atria Kanan fileesuikale kypsä Miedosti Suolattu 2 kg (6775)
0,800 kg	fusilli, täysjyväpasta
0,300 kg	Atria Pekonirouhe 1,2KG (7970)
0,300 kg	ananaspala
0,200 kg	sipulikuutio (pakaste)
0,004 kg	mustapippuri, ruohittu
1,500 kg	ruokakerma
1,400 kg	vesi

Laita fileesuikaleet, pasta, pekoni, ananaspalat, sipulikuutiot ja pippuri 1/1-65 GN-vuokaan ja sekoita.

Sekoita kerma sekä vesi astiassa ja kaada GN-vuokaan.

Kypsennä yhdistelmäuunin yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 50 % noin 30 minuuttia, sisälämpöön 75 °C.

Halutessasi voit koristella uunipastan juuri ennen tarjoilua rucolalla.

Kouluruoan on katettava kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta



Vege maistuu  
mainiolta!

## Vegepyörökät ja kauraratatouille

20 annosta, annoskoko 260 g, saanto 5,700 kg

2,000 kg	Atria Vegepyörökä 5kg/12g (5567)
1,500 kg	ratatouille kasvikset (pakaste) (kesäkurpitsa, tomaatti, sipuli sekä punainen, vihreä ja keltainen paprika) (Esim. Apetit)
0,800 kg	ruokakaura
1,000 kg	vesi
0,400 kg	tomaattimurska
0,020 kg	valkosipulimurska
0,010 kg	suola
0,005 kg	mustapippuri, rouhittu
0,003 kg	kurkuma

Laita pyörökät 1/1-65 GN-vuokaan. Kuumenna yhdistelmäunin yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 60 % sisälämpöön 75 °C, noin 15 minuuttia.

Laita ruokakaura, tomaattimurska, vesi, valkosipuli ja mausteet 1/1-65 GN-vuokaan. Sekoita. Lisää päälle ratatouille kasvikset ja painele hieman, mutta älä sekoita. Ruokakaurat pitää jäädä nesteeseen.

Kypsennä yhdistelmäunissa yhdistelmätoiminnolla 170 °C, kosteus 20 %, noin 20 minuuttia kunnes kaurat ovat kypsiä.

Halutessasi voit viimeistellä ratatouillen ennen tarjoilua rucolalla.

# TEHDÄÄN YHDESSÄ VIIHTYISÄMPI

Ruokailu ei ole pelkästään ravintoa. Se on myös pieni, virkistävä tauko kiireisen koulupäivän keskellä, tovi jolloin voi nauttia paitsi ruoasta, myös koulukavereiden seurasta.

Keittiöammattilaiselle kouluruokahetki merkitsee päivän huipennusta, hetkeä jolloin kova työ palkitaan tyhjinä lautasina.

On meistä itsestämme kiinni, millaiseksi tuokio muodostuu. Kun kunnioitamme toisiamme ja tarjolla olevaa ruokaa, tulee hetkestä entistäkin viihtyisämpi. Kouluruoka on parhaimmillaan aitoa yhdessä syömisen iloa ja ruokasivistyksen vaalimista.

## ”Carbonara” kiusaus perunasta

20 annosta, annoskoko 250 g, saanto 5,100 kg

0,800 kg Atria Kanapalvisuikale 1,2 kg (1863)  
2,000 kg peruna, kypsä suikale  
0,600 kg vaalea pakaste juures (esim. selleri)  
0,200 kg sipulikuutio (pakaste)  
1,000 kg ruokakerma  
0,500 kg maito  
0,050 kg jyväsinaappi  
0,008 kg suola

Laita kanapalvisuikaleet, perunat, juurekset sekä sipulikuutiot voideltuun 1/1-65 GN-vuokaan ja sekoita.

Sekoita kerma, maito, sinappi ja suola erillisessä astiassa. Lisää kermaseos muiden aineiden joukkoon GN-vuokaan ja sekoita.

Kypsennä kiusaus yhdistelmäuunissa yhdistelmätoiminnolla 150 °C 45 minuuttia tai kunnes sisälämpötila on 85 °C.

Halutessasi voit koristella kiusauksen hienonnetulla lehtipersiljalla.



Kouluruokailu on päivän kohokohta



## Bataatti-kalkkunalasagne

18 annosta, annoskoko 260 g, saanto 5,100 kg

1,000 kg Atria Irtopakastettu Kalkkunan jauheliha 5 kg/2,5kg (615030)  
1,000 kg tomaattimurska  
0,200 kg tomaattipyree  
0,200 kg sipuli, kuutio (pakaste)  
0,010 kg mustapippuri, rouhittu

### Valkokastike

1,500 kg täysmaito  
0,030 kg kylmäsaostuvaa kylmätärkkelystä  
0,500 kg bataattisose  
0,005 kg suola  
0,400 kg lasagnelevy  
0,300 kg juustoraaste

### Liha-tomaattikastike

Sekoita kaikki aineet ja kuumenna kiehuvaaksi.

### Valkokastike

Suurusta maito kylmätärkkelyksellä. Lisää bataattisose sekä suola ja sekoita hyvin.

Mittaa noin kolmasosa valkokastikkeesta 1/1-65 GN-vuoan pohjalle. Peitä lasagnelevyillä. Lisää seuraavaan kerrokseen noin puolet kalkkunalasagneesta ja peitä lasagne levyillä. Tee seuraava kerros molemmista kastikkeista niin, että valkokastiketta jää vielä viimeiseen kuorutukseen. Peitä lasagnelevyillä ja tasaa jäljelle jäänyt valkokastike sekä juustoraaste päällimmäiseksi.

Kypsennä yhdistelmäuunissa yhdistelmätoiminnolla 170 °C, kosteus 20 %, noin 40 minuuttia.

Halutessasi voit viimeistellä lasagnen juuri ennen tarjoilua basilikan lehdillä tai ruohosipulilla.



Kun syö  
niin jaksaa

## TEHDÄÄN YHDESSÄ MAUKKAAMPI

Hyvä maku ei aina ole käytettävissä olevasta rahasta kiinni, usein halu ja intohimo maistuvan ruoan tekemiseen ratkaisee. Ruokaohjeitamme yhdistää laadukaiden raaka-aineiden ja hyvän maun lisäksi se, että ne ovat yksinkertaisia ja nopeita valmistaa. Reseptimme ovat konkreettisia työkaluja ja antavat makuhermoja helliviä ideoita – ne tuovat lautasille hyvän maun.



### Eggie minestrone keitto

30 annosta, annoskoko 250 g, saanto 7,75 kg  
1 kpl 1/2-150 GN-vuoka

1,200 kg Atria Eggie pala 1,2 kg (617300)  
0,020 kg rypsiöljy  
0,100 kg tomaattipyree  
0,030 kg valkosipuli, murska  
0,005 kg mustapippuri, rouhittu  
1,400 kg paseerattu tomaatti (tai pizza kastike)  
2,500 kg kasvisliemi  
1,000 kg vesi  
0,800 kg pakaste kasvissekoitus (porkkana, keltainen porkkana, kukkakaali ja parsakaali)  
(Esim. Apetit Sadonkorjuukasvikset)  
0,500 kg valkoiset pavut  
0,250 kg pasta, simpukka täysjyväpasta  
0,020 kg suola  
0,050 kg persilja, hienonnettu (pakaste)

Freesaa tomaattipyree ja valkosipulit sekä mustapippuri padassa öljyn kanssa.

Lisää joukkoon paseerattu tomaatti, kasvisliemi ja vesi. Kuumenna kiehuvaiksi.

Lisää loput aineet ja anna kiehua hiljalleen noin 10-15 minuuttia kunnes makaroni on kypsää.



Kekseliästä,  
iloista ja  
herkullista!



## Punainen pesto-pastavuoka

22 annosta , annoskoko 260 g, saanto 5,800 kg

1,200 kg	Atria Chorizo Lihapyörykkä pakaste 5kg/20g (615009)
1,200 kg	tomaattimurska
0,200 kg	tomaattipyree
0,100 kg	punainen pesto
1,000 kg	vihreät pakastekasvikset (herne, parsakaali, vihreä papu, soijapapu) (Esim. Apetit Verdekasvikset)
0,800 kg	pasta, penne täysjyvä
1,500 kg	vesi

Sekoita tomaattimurska, -pyree, pesto ja vesi.

Laita lihapyörykät, kasvikset ja pasta 1/1-65 GN-  
vuokaan ja sekoita hieman.

Kaada neste vuokaan ja kypsennä yhdistelmäuunin  
yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 50 % noin  
30 minuuttia, sisälämpöön 75 °C.

Halutessasi voit viimeistellä pastavuoaan ennen tarjoilua  
basilikan lehdillä.

## Kalkkuna-tagine (marokkolainen pata)

40 annosta, annoskoko 140 g, saanto 5,500 kg

2,800 kg	Atria Irtopakastettu Kalkkunan jauheliha 5 kg/2,5kg (615030)
0,800 kg	tomaattimurska
0,750 kg	kasvisliemi
0,200 kg	tomaattipyree
0,100 kg	kuivattu aprikoosi
0,250 kg	kikherne (kypsä ja valutettu)
0,300 kg	kurpitsakuutio (pakaste)
0,300 kg	porkkanakuutio (pakaste)
0,080 kg	Ras El Hanout mausteseos
2 kpl	kanelitanko
6 kpl	tähtianis

Laita kaikki ainekset 1/1-65 GN-  
vuokaan ja sekoita. Kuumenna yhdistelmäuunin  
yhdistelmätoiminnolla 160 °C, kosteus 20 %  
sisälämpöön 75 °C.

Tarjoile couscousin tai riisin kanssa.

# Atria®

PERHETILOILTA VUODESTA 1903

## VINKIT JA RESEPTIT VERKOSSA

[ATRIA.FI/FOODSERVICE](https://www.atria.fi/foodservice)

**Foodservice**

PL 900, 60060 Atria

Vaihde puh. 020 472 8111

**Foodservice -myynti**

puh. 010 316 8712, 0800 198 500

[www.atria.fi/foodservice](https://www.atria.fi/foodservice)



atriafoodservicesuomi



atriafoodservice\_suomi