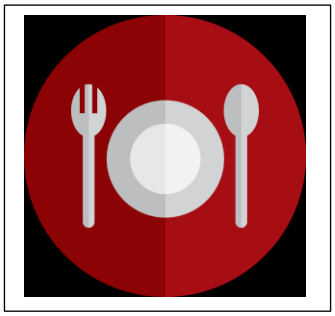
Kouluruokakysely Sauvon koululaisille, 1.–9. luokat. Vastaajia yhteensä 138.



1. **Syötkö aamupalan päivittäin**: 69 % *kyllä*, 31 % *ei*

2. **Syötkö koululounaan päivittäin**: 75 % *kyllä*, 25 % *ei*
   Jos vastasit *ei*, miten hoidat koulupäivän ravinnon saannin:
   Käyn kaupassa ennen tai jälkeen koulupäivän (5 oppilasta)
   Minulla on omat eväät (5 oppilasta)
   En syö mitään (24 oppilasta)

3. **Ovatko salaatit monipuolisia**: 49 % *kyllä*, 38 % *ei*, 13 % *en osaa sanoa*

   ”ovat monipuolisia mutta niissä saatta olla outoja yhdistelmiä esim. porkkanaraaste ja ananas ei sovi yhtään yhteen 😝
   Kurkkua voisi olla useammin, muuten ok
   Mielestäni voisi olla enemmän tomaattia ja paprikaa.
   Kyllä. Useammin voisi olla porkkanaraastetta.
   Ei, yleensä on vaan salettia ja kurku
   Salatin ainekset voisivat olla erikseen. Näin jokainen voisi koota itsellensä mieleisen.
   Ei kauhean monipuolisia, usein on samoja salaatteja.
   ovat kyllä. mutta fetasalaattia enemmän. ja makaroonit takas sinne salaatteihin!!Vain yksi vaihtoehto.
   Kaikki salaattiainekset sekaisin. Eli ole siis monipuolista. Voisi olla kaikki erikseen ja monta vaihtoehtoa
   Välillä, mutta ananas ei sovi salaatteihin
   Kyllä mutta joskus ei ole hyviä koska sinne pistetään esim makaroonia, fetaa yms”

4. **Miten haluaisit muuttaa kouluruokailutilannetta?**
   Ei muutettavaa *13 %*
   En osaa sanoa *15 %*
   Pidempi aika syömiseen *22,5 %*
   Rauhallisempi ympäristö *7,5 %*

   ”Ruokailuun pitäisi olla pidempi aika. Nyt 15 minuutin aikana pitää hakea ruoka ja ehtiä syödä, koska sitten yläkoululaiset tulevat jo samaan pöytään.
   Ylä-asteelle 30min ruokailu
   Ruokailuun pitäisi varata hieman pidempi aika, jotta ehtisi syödä riittävästi.
   Pidempi ruokaaika ja ruokarauha
   Siten, että ei olisi niin kova meteli.

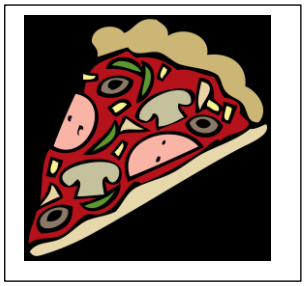
SAUVO

ei rajotuksia
Parempaa koulu ruokaa ja laadukkaammaat
Ylä aste ei ryntää
opettajat eivät kommentoisi syömistäni
Pidempi ruokailuaika ja saisi käyttää puhelinta
Enmmän vaihtoehtoja
Etikkaa ei laitettaisi salaattiin
Perunat ovat oudon makuisia ja kovia ja niitä on useasti, haluaisin monipulisemman leipä valikoiman ja useammin hedelmiä. En haluaisi ruokarajoituksia.
Ei rajotuksia lisää lihaa ja laadukkaampaa lihaa
Enemmän oppilaat päättää ruokia
En tiedä. Välillä kova meteli

Haluaisin lisää ruokailuaikaa ja monipuolisempaa ruokaa.
Saisi valita paikat ja enemmän liha ruokia
Pidentää
Enemmän tortilloja, nugetteja, perus kotiruokaa makaroonia
Ois enemmän salaatti vaihto ehtoja niinkun pelkkää kurkkua
Ylimääräinen kasvisruoka pois
Haluaisin että jollen syö ruokaa koulussa saisin käydä kaupassa nopeasti
Että olisi hiljaisempaa
pidempi ruokatunti, koska nyt se on 15 min ja jos ei ehdi niin jotkut antavat myöhästymisiä
Ei niin paljon kaikkea vegaani juttuja tai ei mitään puuroja
Että voisi valita omat istumapaikat.
Aikaa syömiseen olisi enemmän kuin alle vartti. Siinä ajassa tulee kiire.
Että olisi enemmän sämpylöitä.
Lautaset olisivat puhtaampia sillä kaikki eivät välttämättä näytä siltä. Sekä ruokailu, olisi pitempi.
Että ei olisi sianlihasta tehtyä ruokaa ollenkaan
Pinaattikeitto pois valikoimasta. Ruokailuaika on liian lyhyt.
Ruokalassa on kova meteli kun kaikki puhuvat yhtä aikaa. Olisi mukavampi syödä, kun olisi hiljaisempaa.
Pitäisi valvoa paljonko otetaan ruokaa, että sitä riittäisi kaikille. Monesti viimeisille ruokailijoille ei ole riittänyt listalla olevaa ruokaa. Vaihtoehtoiset salaatit paremmin esille,nyt ei ylety ottamaan maitopurkkien takaa.
parempaa ruokaa eikä hiuksii sinne pliis (ja peskää astiat kunnolla!!!)
Että saisi lähteä ruokalasta aikasemmin jos on jo syönyt
Itse tehty eikä mitää kaupan ruokaa
Jonottaminen on tylsää.
Enemmän proteiniinia
Pöytäryhmiä voisi välillä muutella erinlaiseksi.”

SAUVO

Suosikkiruoat



1.Tortillat
2. Makaronilaatikko
3. Uunimakkara
4. Kasvissosekeitto
5. Nugetit
6. Kanakeitto
7. Lasagne
8. Spagetti&jauhelihakastike

Inhokkiruoat

1.Pinaattikeitto
2.Tonnikalapasta
3.Kalaruoat
4.Kasvisosekeitto
5.Puurot
6.Kasvisruoat
7.Kekab
8.Nakkikastike

Lisää kouluruokalistalle

1.Pizza
2.Kananugetit
3.Enemmän liharuokia
4.Jälkiruoat
5.Ranskalaiset
6.Kalaruoat
7.Leipä

SAUVO