



Kysely kouluruoasta ja ruokakasvatuksesta esikoululaisille,
perusopetuksen oppilaille ja lukion opiskelijoille

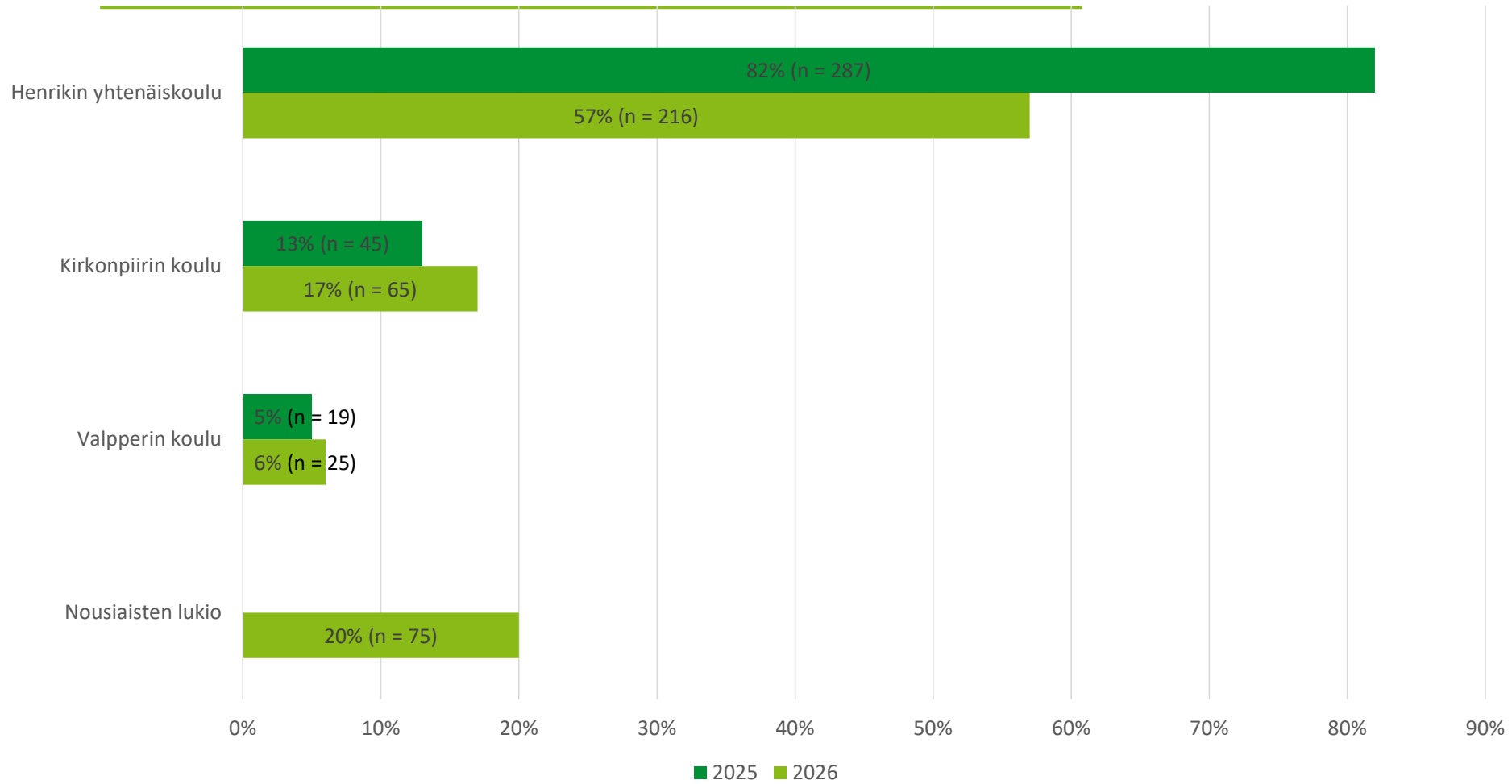
Kyselyn toteutus



- Kysely toteutettiin sähköisenä Webropol kyselynä
- Kyselyn saateteksti ja linkki kyselyyn toimitettiin Wilma-viestin välityksellä
- Kysely oli vastattavissa 23.3.-14.4.2026 välisen ajan
- Esikoululaisten ja 1.-2. luokkalaisten huoltajille toimitettiin linkki kyselyyn ja heidän toivottiin vastaavan kyselyyn lapsen kanssa
- Muiden perusopetuksessa olevien oppilaiden toivottiin vastaavan kyselyyn yhdessä opettajan kanssa oppitunnilla ja linkki kyselyyn lähetettiin heidän opettajilleen
- Lukiolaisille kysely osoitettiin suoraan heille itselleen
- Kyselyn avulla tavoitettiin vuonna 2026 yhteensä 808 henkilöä
- Kyselyyn vastasi vuonna 2026 yhteensä 381 henkilöä (vuonna 2025 yhteensä 352 henkilöä)
- Vastaukset edustavat vuonna 2026 noin 47 % oppilaista
- Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että esitettävät asiat ovat yhteenveto kyseisten henkilöiden vastauksista eivätkä ne edusta kaikkien oppilaiden vastauksia.
- Tuloksia hyödynnetään toimintojen kehittämisessä

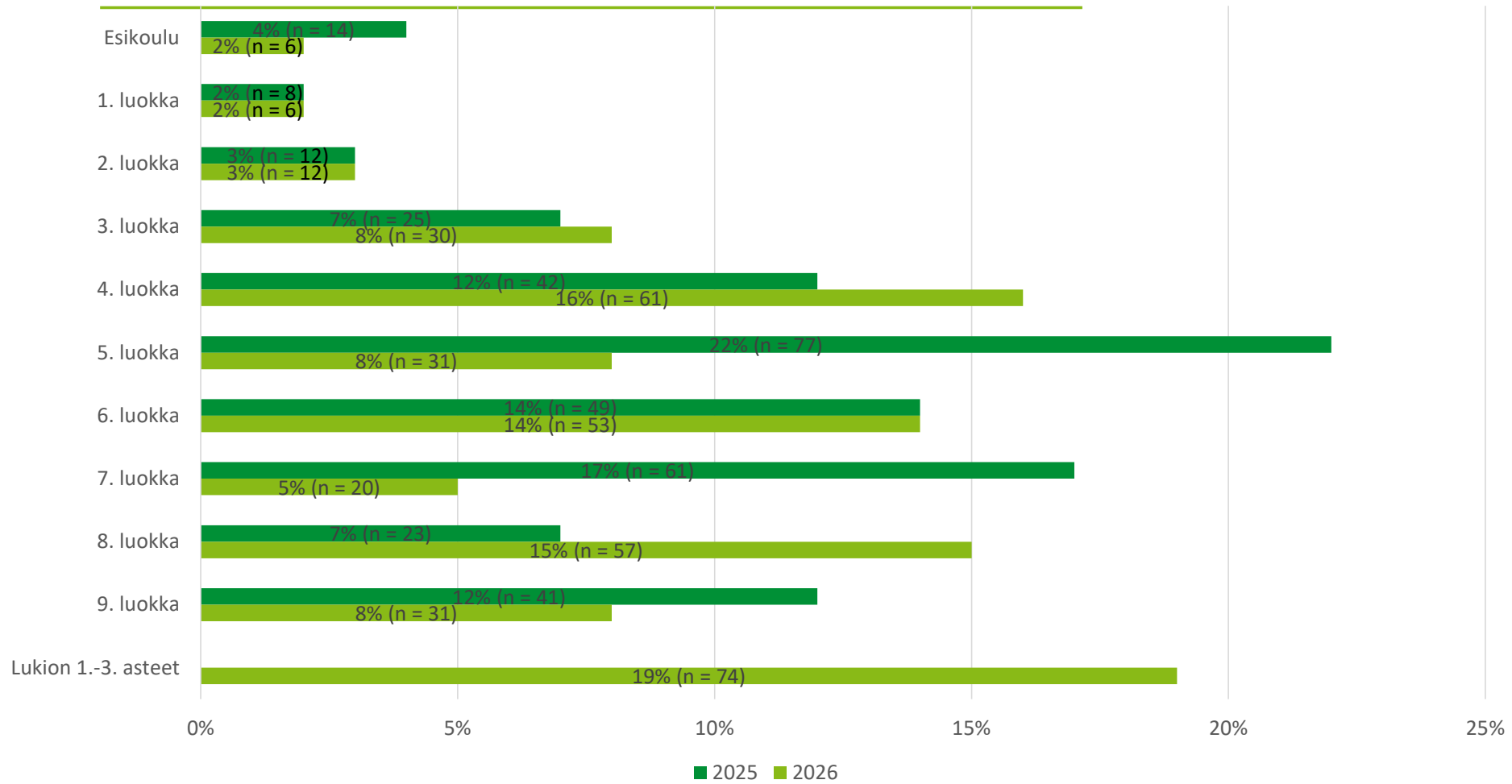
Koulu tai oppilaitos, jossa opiskelet tai käyt esikoulua

Vastaajien määrä: 733: Vastaajat vuonna 2025 yhteensä: 352 ja vastaajat vuonna 2026 yhteensä: 381



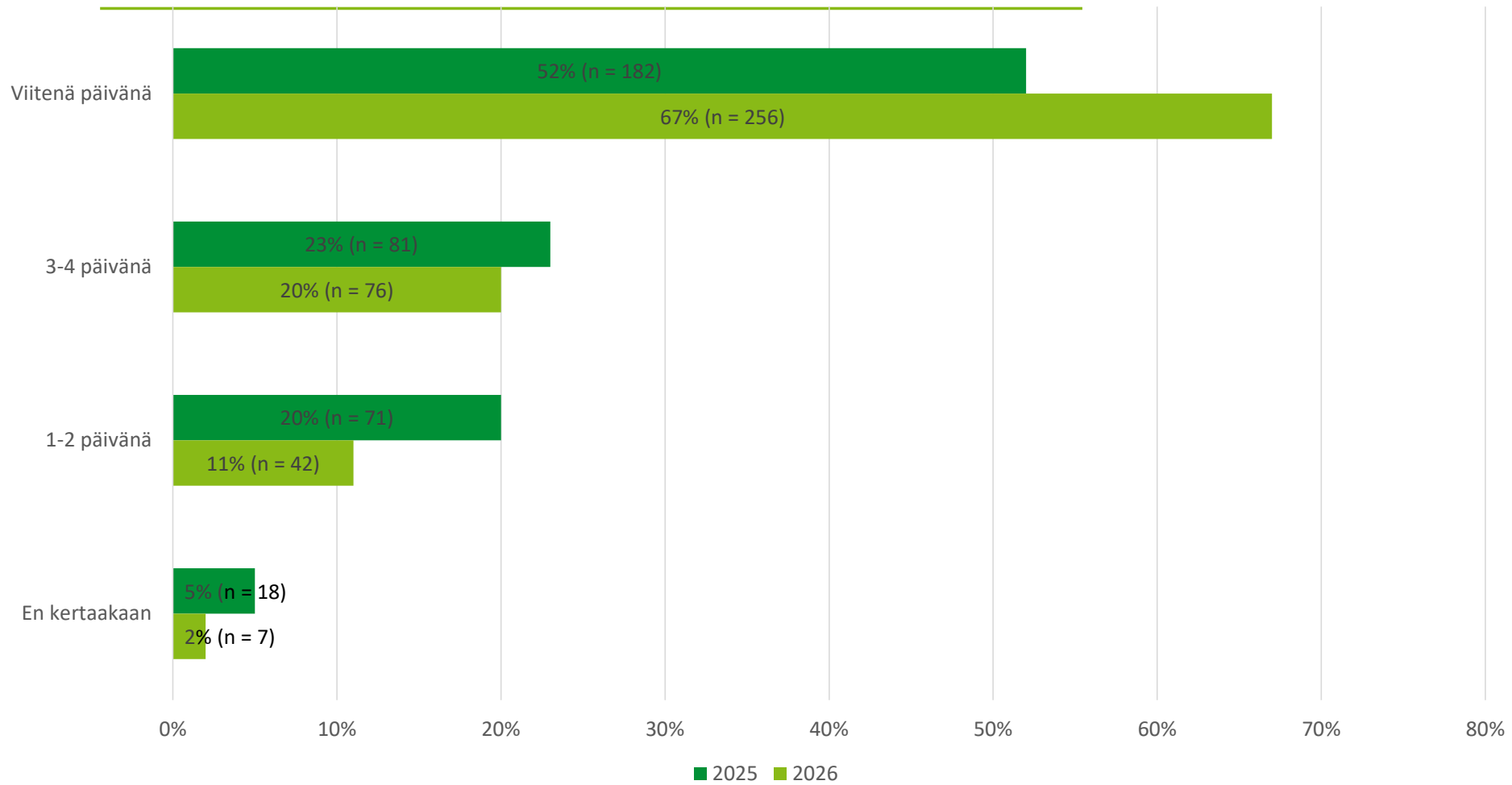
Luokka-aste, jota käyt

Vastaajien määrä: 733



Kuinka usein syöt lämpimän koululounaan kouluviikon aikana?

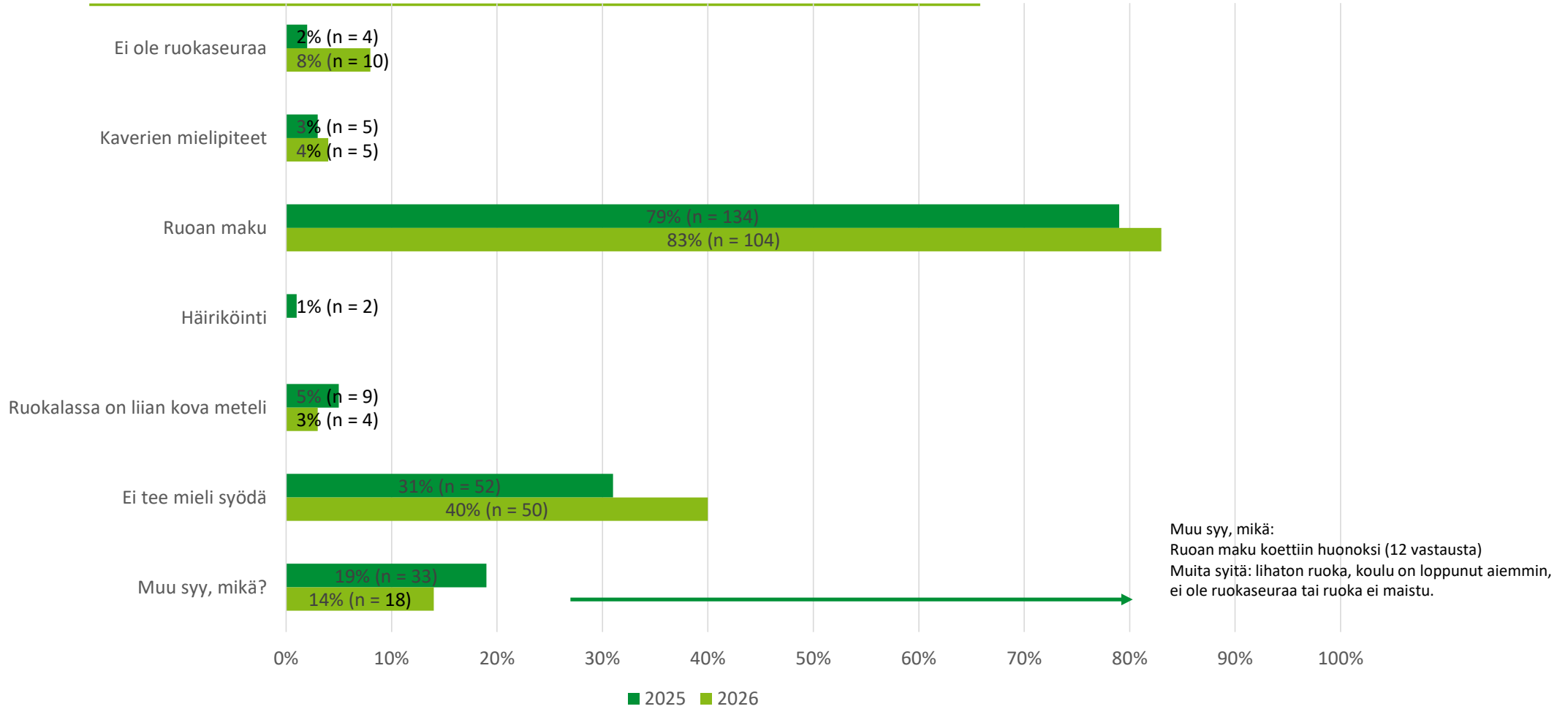
Vastaajien määrä: 733



Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että et syö koululounasta kaikkina koulupäivinä?

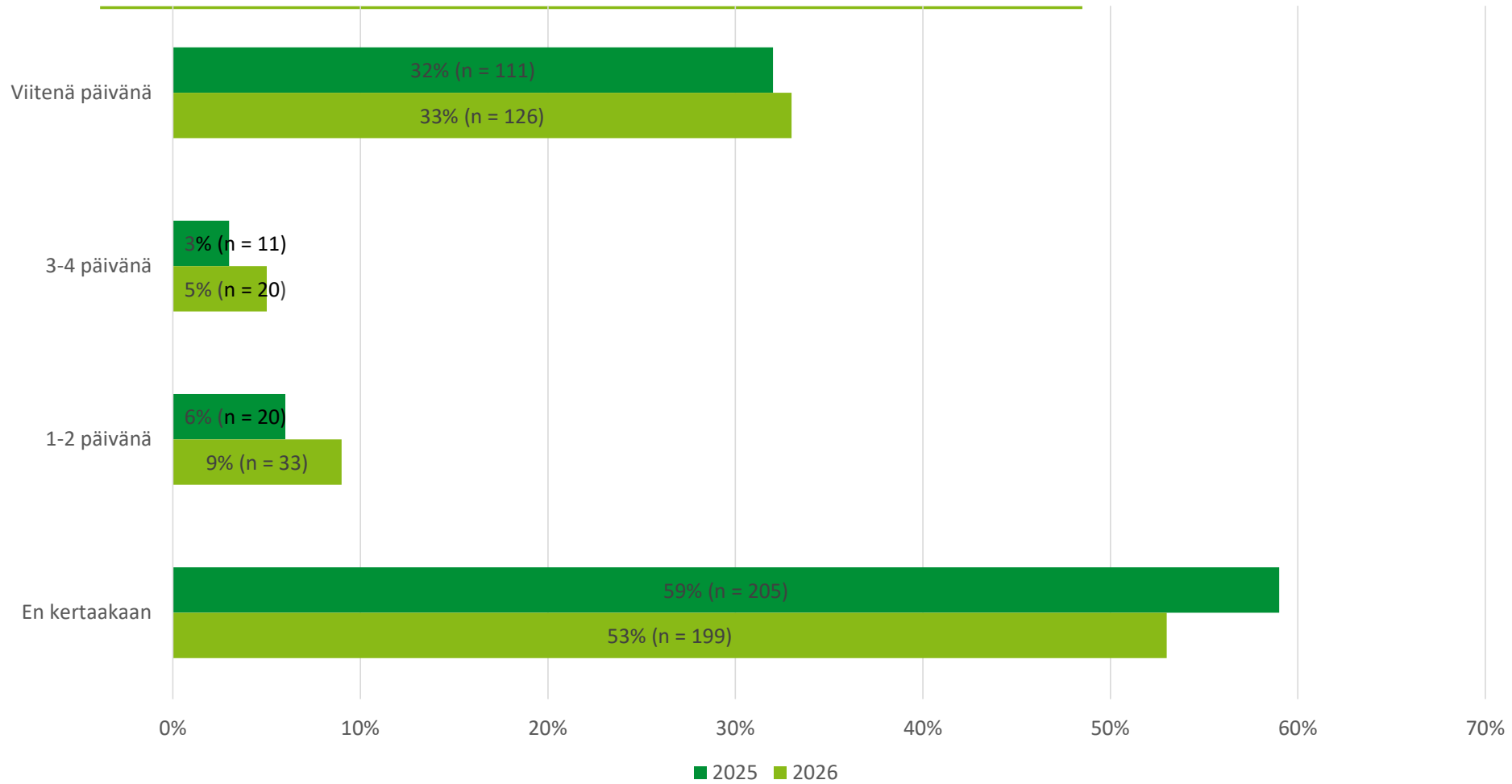
Tämä kysymys aukesi vastattavaksi kaikille, jotka valitsivat edellisessä kysymyksessä ”kuinka usein syöt lämpimän koululounaan kouluviikon aikana” jonkin muun vaihtoehdon kuin ”viitenä päivänä”

Vastaajien määrä: 295, valittujen vastausten lukumäärä: 430



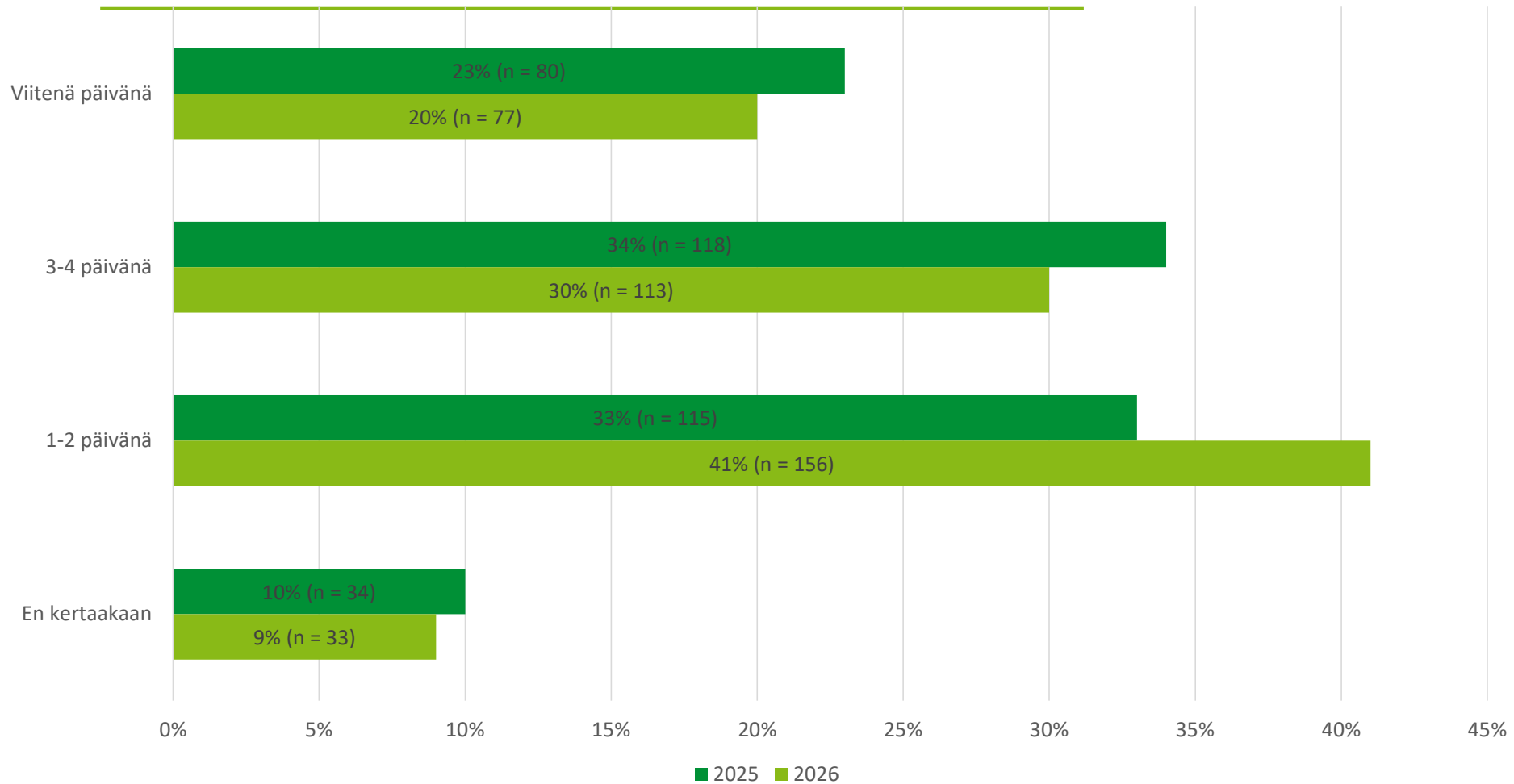
Kuinka usein juot maitoa tai piimää kouluviikon aikana?

Vastaajien määrä: 725



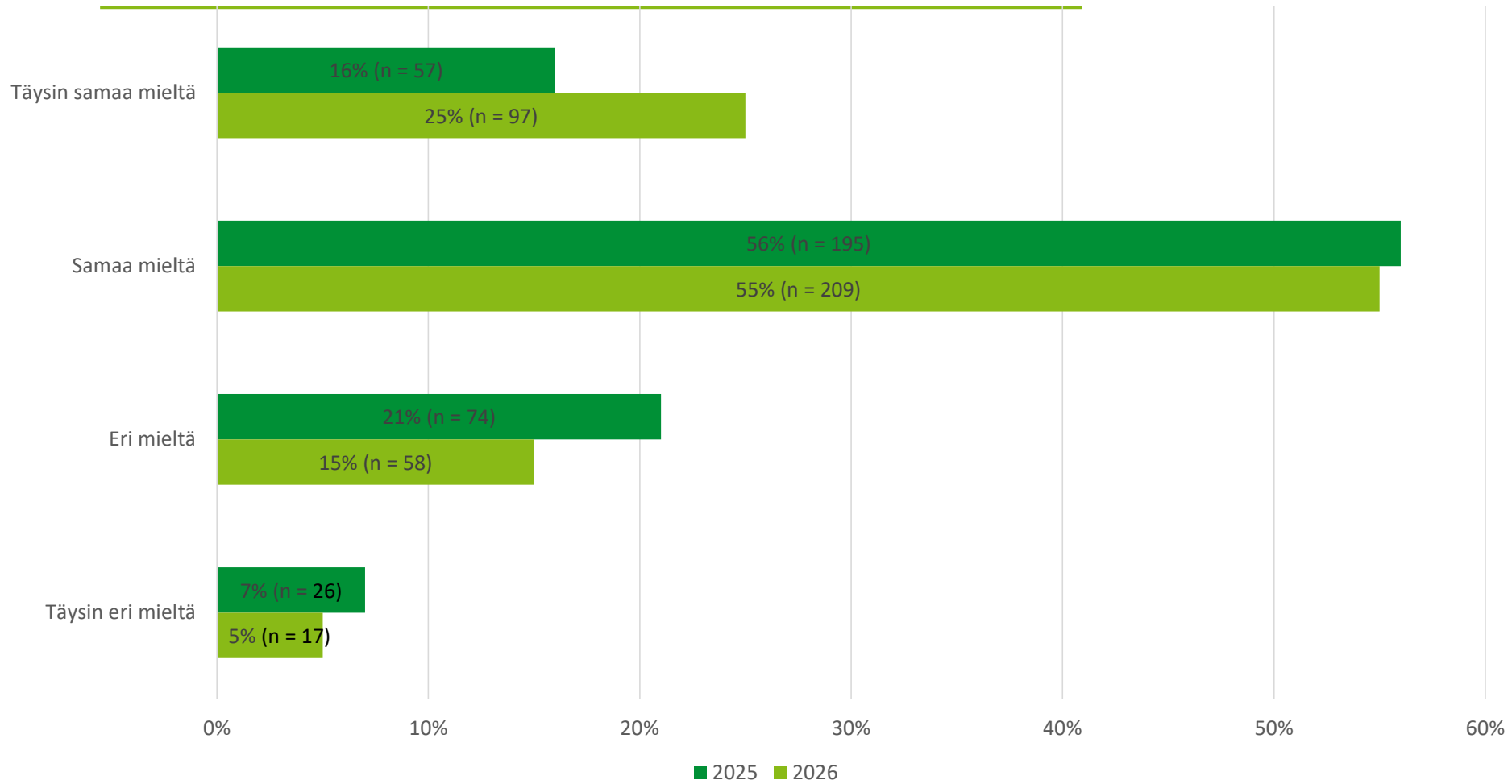
Kuinka usein syöt leipää tai näkkileipää kouluviikon aikana?

Vastaajien määrä: 726



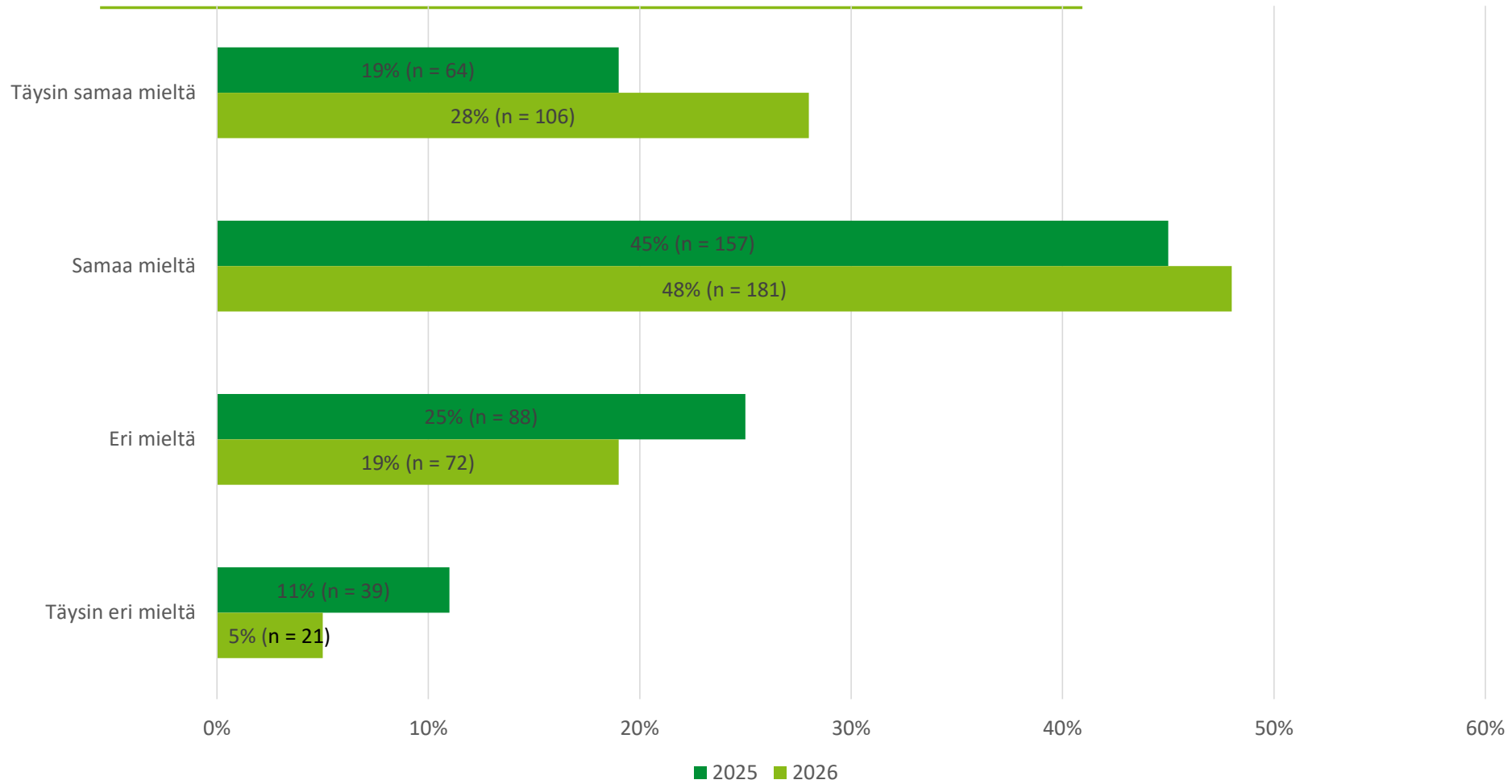
Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan päivästä

Vastaajien määrä: 733



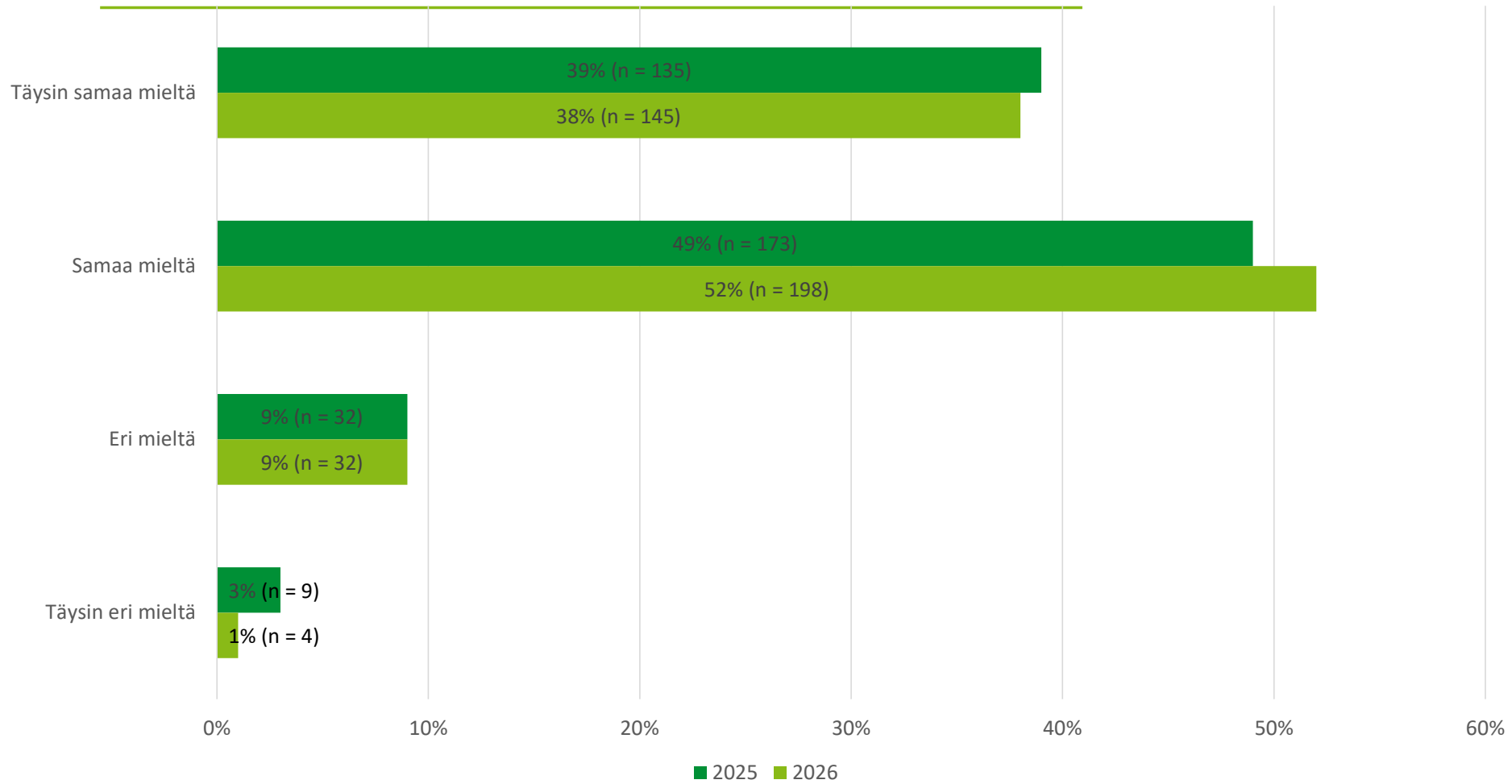
Koululounaan syömiseen on varattu riittävästi aikaa

Vastaajien määrä: 728



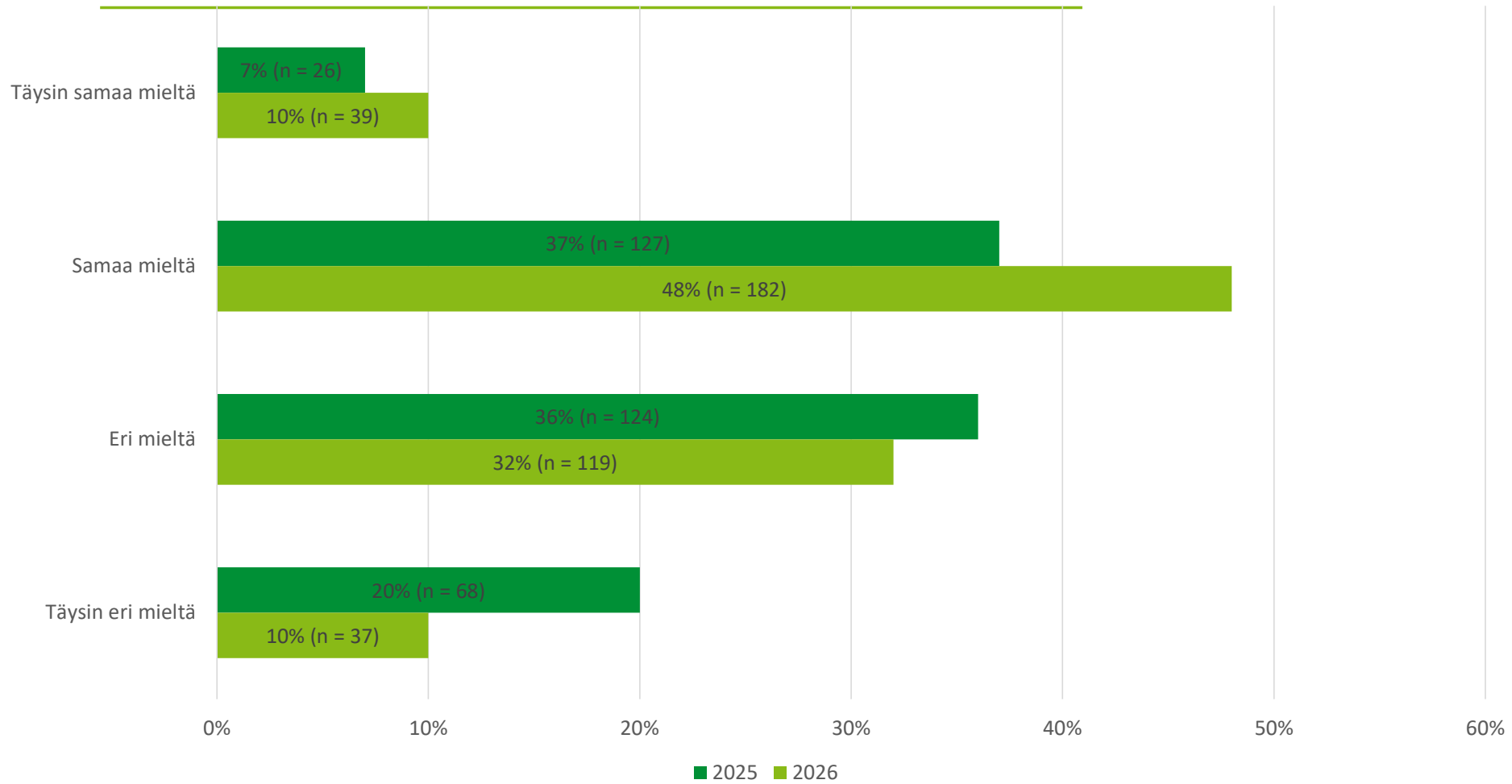
Koululounasta on riittävästi tarjolla

Vastaajien määrä: 728



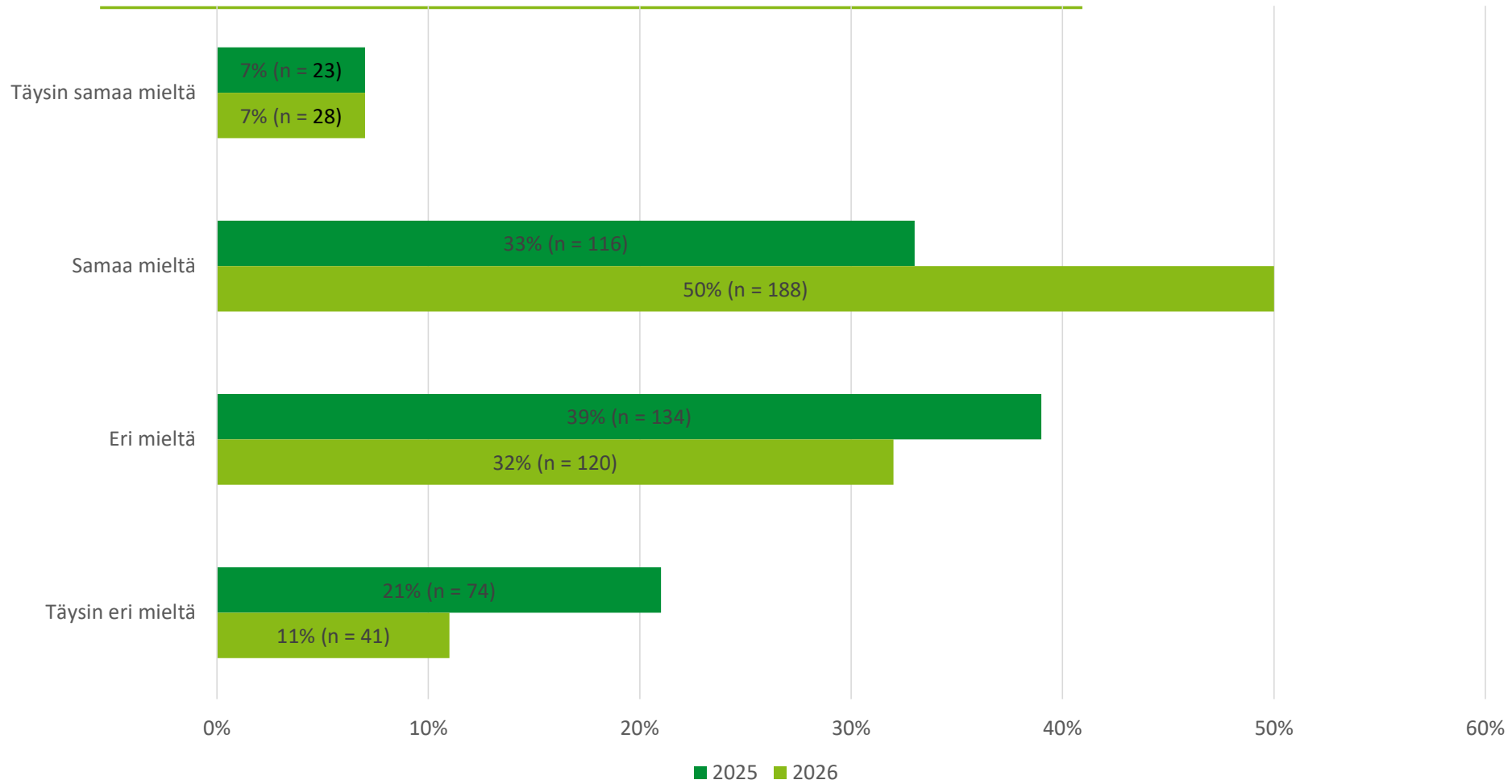
Koululounas on laadultaan hyvää

Vastaajien määrä: 722



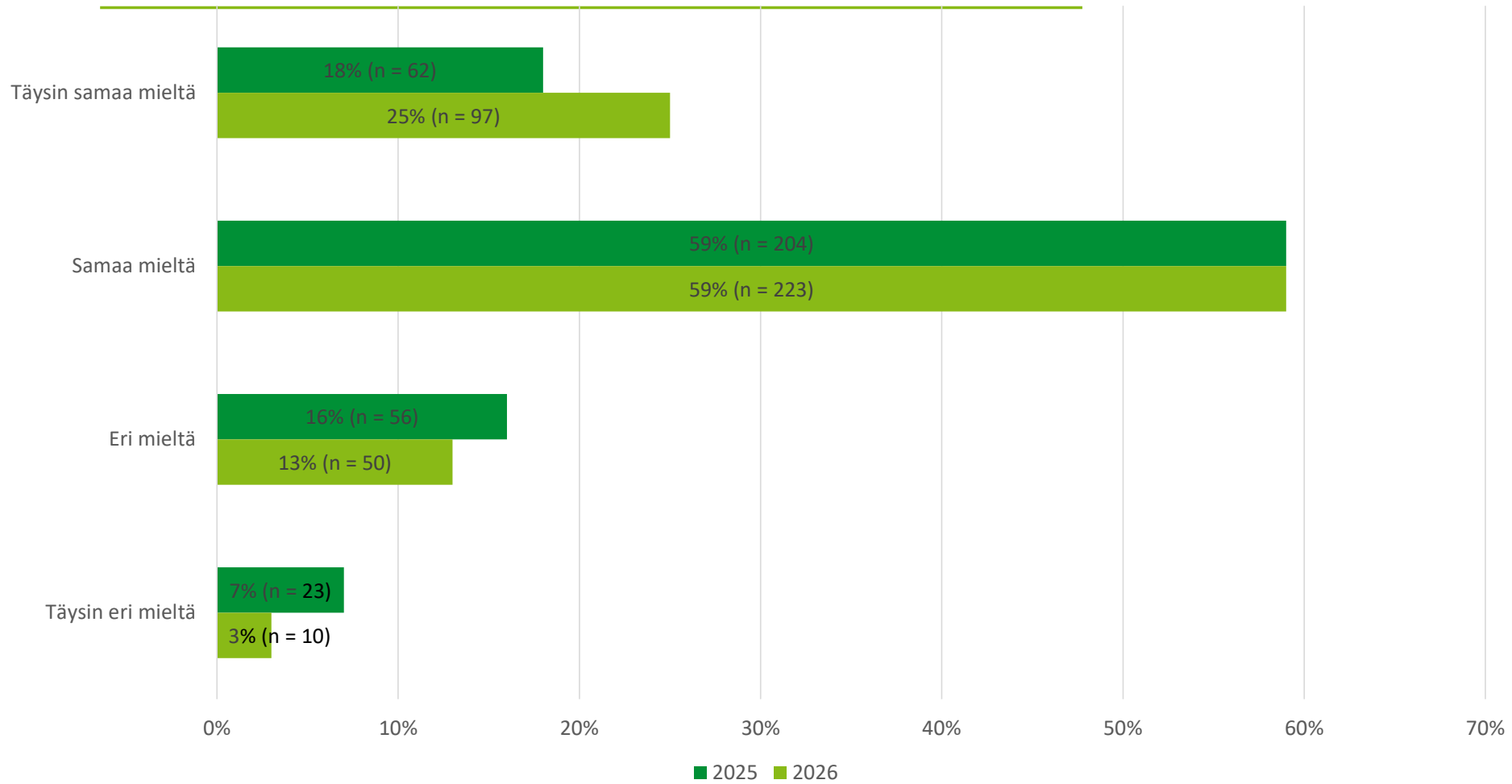
Koululounas on maultaan hyvää

Vastaajien määrä: 724



Ruokailuympäristö on viihtyisä

Vastaajien määrä: 725



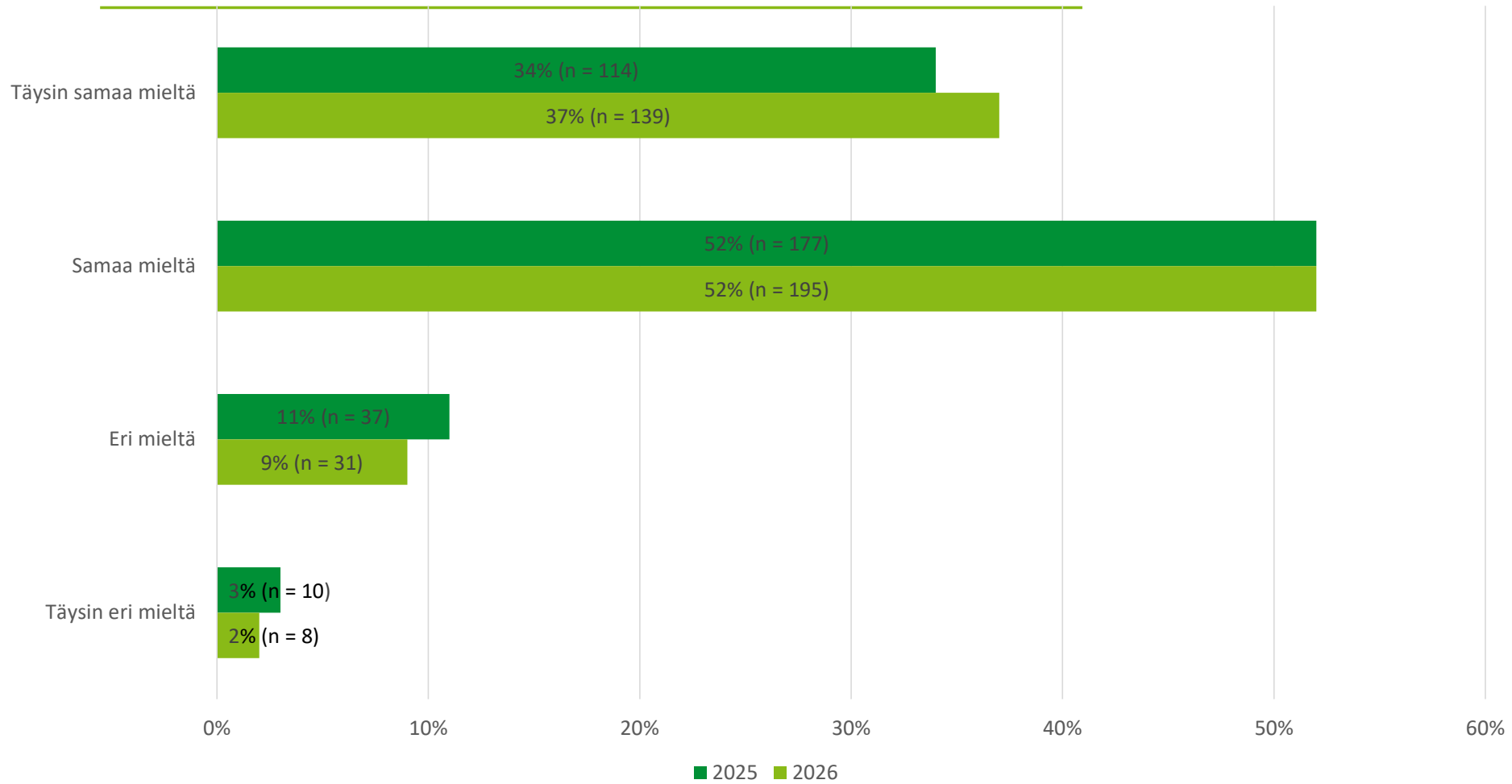
Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat ruokailuympäristön viihtyisyyteen? Vastaajien määrä: 208



Teemat	Mainintoja
Sosiaaliset tekijät: kaverit ja ruokaseura	Kaverit, ystävät, mahdollisuus jutella ja olla kavereiden kanssa, jos menee myöhemmin syömään ei ole seuraa, ja voi olla vain yläkoululaisia ruokalassa, isot tulevat liian aikaisin ruokailuun, hyvä henkilökunta
Äänimaailma: rauhallisuus, melu ja äänenvoimakkuus	Liian kova meteli, huutaminen, liiallinen ääni, toive hiljaisuudesta, rauhallinen ilmapiiri, ehdotuksena esim rauhallinen musiikki ruokalaan
Tila: ihmismäärä, ahtaus ja tilan koko	Ruokalan riittävä koko, liian pieni ruokala, toive väljemmistä tiloista ja ettei ruokala olisi liian täynnä
Tila: siisteys ja puhtaus	Likaiset pöydät, purukumit pöytien alla, murut ja ruoka lattialla, yleinen puhtaus
Kalusteet: pöydät, penkit ja istumapaikat	Istumapaikkojen määrä, mukavat pöydät ja tuolit, pyöreät pöydät, isot vs. pienet pöydät (toivottiin pienempiä pöytäryhmiä eikä pitkiä rivejä), saa syödä omassa luokassa rauhassa, pienet pöydät usein varattu, joutuu istumaan eri luokka-asteen kanssa
Visuaalinen ympäristö: valaistus ja värit	Liian kirkas valaistus, toisaalta himmeä valaistus koettiin hyväksi, seinien värit koettiin hyväksi, taulut, julisteet, taide, isot ikkunat, viherkasvit, kukkia
Ilmapiiri, käyttäytyminen ja säännöt	Ei kiroilua, ei juoksemista, ruokarauha
Ruoka ja ruokarauha	Ei riittävästi aikaa syödä, ruokarauhaa toivottiin
Jonot ja aikataulu	Ei tarvitse jonottaa kauaa

Valvovatko opettajat tai muu henkilökunta ruokailua riittävästi? (esimerkiksi puuttuvat mahdolliseen häiriköintiin)

Vastaajien määrä: 711



Mikä olisi mielestäsi sopiva kellonaika syödä koululounas?

Vastaajien määrä: 65



Ruokailuaika / aikaväli	Mainintoja (kpl)
klo 11	13
klo 12	8
klo 11.30	7
klo 10.30	7
klo 11.15	3
11-12	3
12.00-13.00	3
klo 10.45	2
klo 11.40	2
En tiedä / ei kantaa	2
klo 13.00	1
klo 12.30	1
klo 12.15	1
klo 11.45	1
klo 11.25	1
klo 11.20	1
klo 11.10	1
klo 10.55	1
klo 10.15	1
klo 9.30	1
11.00-11.30	1
11.30-11.40	1
11.00-12.00	2
10.30-11.00	1
11.00/10.30	1
11.40 / 12.00	1
Aikaisemmin	1
klo 15.00	1

Tämän dian tulosten koonnissa hyödynnetty tekoälyä.

Mikä olisi mielestäsi sopivan pituinen aika, joka on varattu koululounaan syömiselle?

Vastaajien määrä: 75



Ruokailuun varattu aika	Mainintoja (kpl)
60 min (1 tunti)	18
30 min	16
45 min	10
40 min	10
20–30 min	10
30–40 min	7
15–20 min	1
45–60 min	2
Yli 60 min/pitempi	1

Merkitse 1-10 lempiruokaasi kuuden viikon kiertävällä listalla



	n	Prosentti
Uunimakkara ja perunasose	250	66,10 %
Kalapaukut + kermaviiliastike ja perunasose	227	60,10 %
Liha-makaronilaatikko ja ketsuppi	220	58,20 %
Ohrapuuro + kiisseli ja leikkele	217	57,40 %
Pinaattiohukaiset + puolukkahillo ja perunasose	194	51,30 %
Kasvissosekeitto ja raejuusto	167	44,20 %
Kebabvuoka/tortilla	160	42,30 %
Lihapyörökät pippurikastikkeessa ja perunasose	157	41,50 %
Kalapihvi ja perunasose	130	34,40 %
Kinkkukiusaus	100	26,50 %

Hernekeitto/kesäkeitto ja pannari sekä hillo	99	26,20 %
Kinkkukastike ja täysjyväpasta	98	25,90 %
Bolognesekastike ja spagetti, täysjyvä	78	20,60 %
Lasagnette	74	19,60 %
Broileri-pastavuoka	67	17,70 %
Nakkikeitto ja hedelmälohkot	55	14,60 %
Jauhelihakeitto	54	14,30 %
Kahden kalan keitto	53	14,00 %
Kalapyörökät + kurkkukastike ja keitetty peruna	47	12,40 %
Kasvispyörökät + kermaviiliastike ja perunasose	46	12,20 %
Lihakastike ja riisi-ohra	45	11,90 %
Lasagnette, keltainen ja lämmin kasvis, parsak ym	42	11,10 %
Lohikiusaus	39	10,30 %
Nakkikastike ja keitetty peruna	39	10,30 %
Jauhelihakastike ja keitetty peruna	35	9,30 %
Kasvispyörökät, punajuuri ja perunasose	27	7,10 %
Kasvispyörökät, falafel ja keitetty peruna	25	6,60 %
Bataattisosekeitto + kananmuna	20	5,30 %
Broilerikeitto, kookos ja hedelmälohkot	19	5,00 %
Broilerikiusaus ja lämmin kasvis, punajuuri	18	4,80 %
Broilerikastike, kookos ja täysjyväriisi	17	4,50 %
Mausteinen kahden kalan kastike ja keitetty peruna	17	4,50 %
Hedelmäinen broilerikastike ja keitetty peruna	16	4,20 %
Linssikeitto, mausteinen ja hedelmälohkot	12	3,20 %
Kasvispihvi, caribbean ja perunasose	10	2,60 %
Vegebolognese ja täysjyväpasta	9	2,40 %
Kasvisnäkki ja perunasose	8	2,10 %
Kasvispihvi, bataatti-juures ja perunasose	8	2,10 %
Porkkana-papukastike ja spagetti, täysjyvä	8	2,10 %
Linssidahl ja riisi-ohra	7	1,90 %
Kasvispastavuoka	6	1,60 %
Kasviscurry, intialainen ja keitetty peruna	5	1,30 %
Kaurajauhis-pastavuoka ja ketsuppi	4	1,10 %
Papu-punaunajuurikiusaus	3	0,80 %
Kikhernekeitto ja hedelmälohkot	3	0,80 %
Kukkakaalikorma ja täysjyväriisi	3	0,80 %
Kasvistagine ja keitetty peruna	2	0,50 %
Kasviscurry ja keitetty peruna	2	0,50 %
Quorn-kasviskastike ja keitetty peruna	2	0,50 %
Kaali-pastavuoka	2	0,50 %
Kasviskiusaus, kreikkalainen	2	0,50 %
Kasviskiusaus	1	0,30 %
Borssikeitto	1	0,30 %
Kaalivuoka, intialainen ja lämmin kasvis, punajuuri	1	0,30 %

Merkitse 1-10 vähiten itseäsi miellyttävää ruokaa kuuden viikon kiertävällä listalla

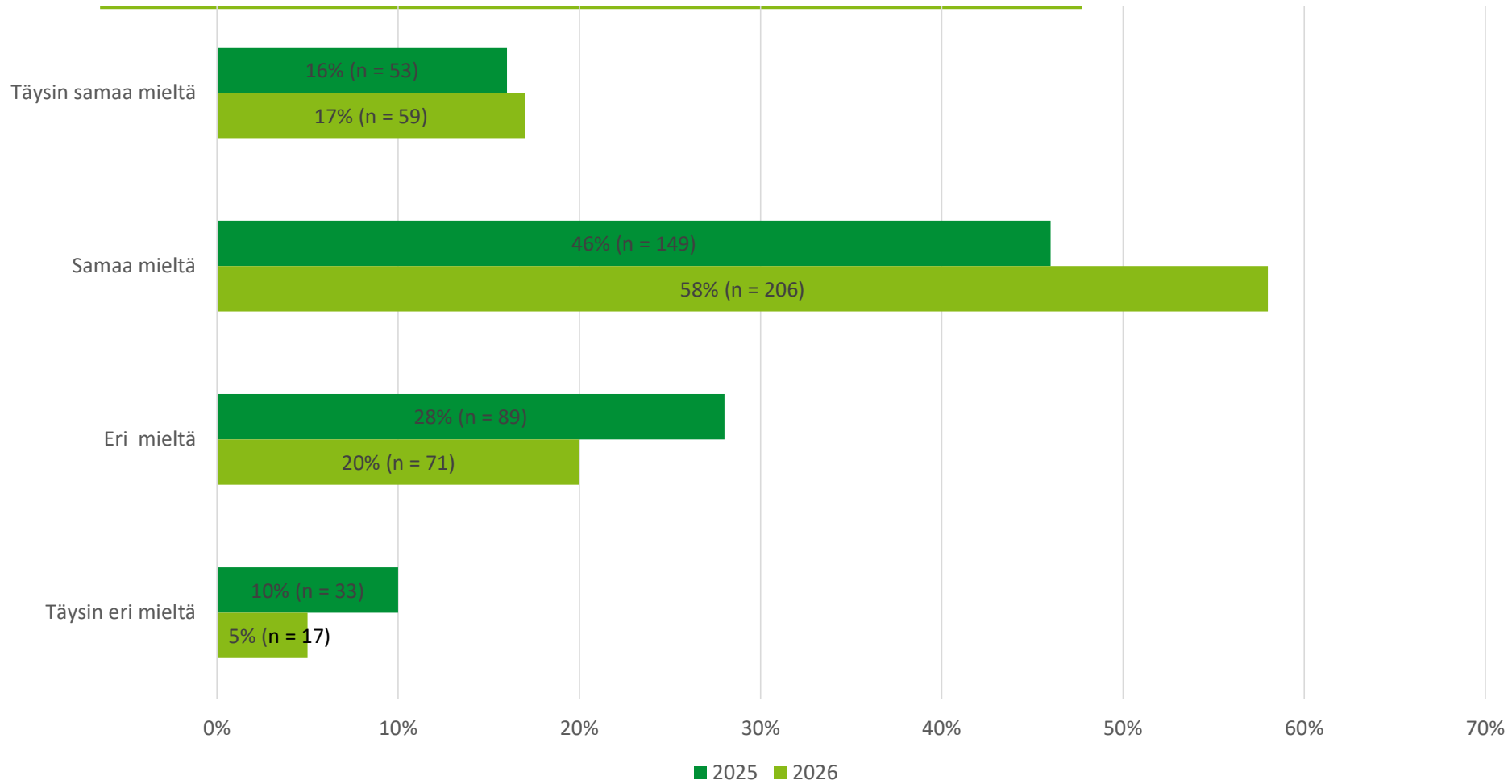


	n	Prosentti
Papu-punajuurikiusaus	137	38,10 %
Tofu-kasvispata ja täysjyväriisi	128	35,60 %
Mausteinen kahden kalan kastike ja keitetty peruna	92	25,60 %
Lasagnette, keltainen + lämmin kasvis, parsak.y.m.	90	25,00 %
Linssidahl ja riisi-ohra	77	21,40 %
Bataattisekeitto + kananmuna	75	20,80 %
Kasvispihvi ja perunasose	74	20,60 %
Broilerikastike, vaalea + mustaherukkahillo ja täysjyväriisi	71	19,70 %
Kasvispyörökät, falafel ja keitetty peruna	71	19,70 %
Kasvisnakkii ja perunasose	67	18,60 %

Linssikeitto, mausteinen ja hedelmälohkot	65	18,10 %
Borsikeitto	63	17,50 %
Kaali-pastavuoka	61	16,90 %
Kikhernekeitto ja hedelmälohkot	60	16,70 %
Lohkiausaus	60	16,70 %
Kasviscurry ja keitetty peruna	59	16,40 %
Kahden kalan keitto	56	15,60 %
Kaalivuoka, intialainen ja lämmin kasvis, punajuun	56	15,60 %
Quorn-kasviskastike ja keitetty peruna	55	15,30 %
Jauhelihakeitto	52	14,40 %
Vegebolognese ja täysjyväpasta	52	14,40 %
Kasviscurry, intialainen ja keitetty peruna	52	14,40 %
Broilerikeitto, kookos ja hedelmälohkot	51	14,20 %
Nakkikastike + ketsuppi ja keitetty peruna	50	13,90 %
Jauhelihakastike ja keitetty peruna	48	13,30 %
Kasviskiausaus	48	13,30 %
Hemekeitto/kesäkeitto ja pannari sekä hillo	48	13,30 %
Kinkkukiusaus	47	13,10 %
Kalapihvi ja perunasose	46	12,80 %
Kasvispastavuoka	44	12,20 %
Kalapyyrökät + kurkkukastike ja keitetty peruna	43	11,90 %
Kaurajauhis-pastavuoka ja ketsuppi	43	11,90 %
Kasviskiausaus, kreikkalainen	43	11,90 %
Porkkana-papukastike, spagetti, täysjyvä	41	11,40 %
Uunimakkara ja perunasose	40	11,10 %
Nakkikeitto ja hedelmälohkot	40	11,10 %
Lihakastike ja riisi-ohra	39	10,80 %
Lasagnette	38	10,60 %
Kukkakaalikorma ja täysjyväriisi	37	10,30 %
Kasvispyörökät, punajuuri ja perunasose	33	9,20 %
Kebabvuoka/tortilla	33	9,20 %
Kinkkukastike ja täysjyväpasta	29	8,10 %
Broileri-pastavuoka	28	7,80 %
Kasvispyörökät ja kermaviilikastike ja perunasose	28	7,80 %
Kalapuiot + kermaviilikastike ja perunasose	27	7,50 %
Broilerikastike, kookos ja täysjyväriisi	26	7,20 %
Kasvissekeitto ja raejuusto	24	6,70 %
Broilerikiusaus ja lämmin kasvis, punajuun	24	6,70 %
Ohrapuuro + kiisseli ja leikkele	23	6,40 %
Lihapyörökät pippurikastikkeessa ja perunasose	23	6,40 %
Kasvispihvi, bataatti-juures ja perunasose	21	5,80 %
Pinaattiohukaiset + puolukkahillo ja perunasose	18	5,00 %
Liha-makaronilaatikko ja ketsuppi	17	4,70 %
Bolognesekastike, spagetti, täysjyvä	16	4,40 %

Kuuden viikon kiertävä ruokalista on mielestäni monipuolinen

Vastaajien määrä: 677



**Jos voisit toivoa mitä tahansa ruokaa esikouluun/kouluun/oppilaitokseen, mikä se olisi?
Vastauksia 273 kpl.**



1. Kala ja kalaruoat (66 mainintaa): uunilohi, kalapuikot, kalapasta, kahden kalan kastike, kreikkalainen uunikala, lohi perunamuusin tai ranskalaisten kanssa
2. Pizza (42 mainintaa)
3. Kananugetit (39 mainintaa)
4. Pastaruoat (28 mainintaa): makaronilaatikko, spaghetti ja jauhelihakastike, lasagne, tonnikalapasta, pesto- ja tomaattipohjaiset pastat, carbonara
5. Ranskalaiset perunat (26 mainintaa)
6. Tortillat ja tacot (20 mainintaa)
7. Pyttipannu (14 mainintaa)
8. Muut liha ja perinneruoat (14 mainintaa): lihamureke, karjalanpaisti, naudan pihvi, makkara, jauhelihapihvit
9. Hampurilaiset ja hot dogit (13 mainintaa)
10. Keitot (12 mainintaa): pinaattikeitto, tomaattikeitto, siskonmakkara-keitto, hernekeitto, kasvissosekeitto
11. Sushi (12 mainintaa)
12. Nuudelit ja wokit (17 mainintaa)
13. Puurot (6 mainintaa): riisipuuro, ohrapuuro, mannapuuro
14. Kebab (5 mainintaa)
15. Yksittäiset toiveet: letut, maksalaatikko, ratatouille, peura, täytetty patonki, nachopelti, voiperunat, croissantit, perunareikälevät, salaattien lisäykset (feta, raejuusto), hedelmät, ketsuppia useammin, mahdollisuus tuoda oma ruoka

Voit halutessasi kirjoittaa vapaata palautetta kyselyyn ja kouluruokailuun liittyen.

Vastauksia avoimeen palautteeseen saatiin yhteensä 138 kpl. Vastaukset edustavat noin 36 % kaikista vastaajista. Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että esitettävät asiat ovat yhteenveto kyseisten henkilöiden vastauksista eivätkä ne edusta kaikkien oppilaiden vastauksia. Tuloksissa on sekä yksittäisiä palautteita että samankaltaisten palautteiden yhdistelmiä.



- Kysely koettiin hyväksi
- Kokit saivat kiitosta
- Osa koki, että ruoka on hyvää ja osa koki päinvastoin
- Palautteessa kerrottiin joidenkin nuolevan voipurkkeja ja veitsiä
- Toivottiin margariininappeja tai voiannostelija käyttöön
- Osa kertoi havainneensa ruoan seassa hiuksia
- Välipalakekseiksi toivottiin muitakin makuja kuin suklaa ja puolukka
- Toiveruokia toivottiin voivan laittaa kyselyyn enemmän, koska moni ruoista on hyviä
- Osa koki ruoan olevan liian suolaista ja pippurista ja ehdotti että ruokalassa voisi olla itse lisättäviä mausteita ja ketsuppia useammin
- Ruokalistat toivottiin suoraan maanantaina seinän/linjaston oveen
- Kaikki eivät pidä kasviruoista tai ne koettiin mauttomiksi ja vähän ravitseviksi
- Lapsille toivottiin joka päivä tarjolle jokin liharuokavaihtoehto
- Näkkileipää toivottiin tarjolle aina
- Kalapuikkoja toivottiin ainakin 6 kpl/oppilas
- Kouluruoan syömättömyyteen voi vaikuttaa kouluruokaa kohtaan olevat ennakoasenteet ja kavereiden painostus
- Lisää leipävaihtoehtoja toivottiin
- Salaatit toivottiin tarjottavan siten, että saisi itse rakentaa salaatin eri osista
- Punajuuripihviä toivottiin takaisin
- Ruoan makrotasojen todettiin olevan ajoittain hieman huonoja, mutta ruoka todella hyvää
- Kasvikset toivottiin erikseen, ei ruoan joukkoon
- Käsidesi toivottiin ruokalaan, ruokakauhojen vaihtamista 30 min välein
- Siemennäkkäriä ja hapankorppua toivottiin
- Lisää rahkaa toivottiin
- Osassa ruoissa, erityisesti kasviruoissa koettiin olevan liian vähän proteiinia
- Monipuolisempia leipiä toivottiin, kuten täysjyväsämpylää, nykyiset leivät koettiin kuiviksi
- Muovimukien vaihtamista lasihin toivottiin ja astioiden puhtauden lisäämistä
- Maitoon valmistettu ruoka veden sijaan olisi parempaa
- Enemmän hedelmiä toivottiin
- Tortillojen välissä ei haluttaisi olevan riisiä
- Enemmän aikaa syödä, ei hoputtamista
- Naudan jauhelihaa toivottiin sika-naudan sijaan