



# Pohjoisia makuja lasten ja nuorten lautasille – Lähiruokaviikkomenue

30.10.2025

Riikka Meskanen, MKN Oulu

Parasta paikallista pöytiin – ja Luonnontuotteita Pohjoisesta  
-hankkeet



# Pohjoisia makuja - lähiruokaviikko

Lähiruokaviikko on malli, jota kunnat/keittiöt voivat halutessaan hyödyntää osana Oulu2026 kulttuuripääkaupunkivuotta. Konsepti sisältää:

- Lähiruokaviikon esimerkkimenun
- Annoskortit 100 hengelle
- Annoskuvat
- Tulossa kunnille/keittiöille sopivaa viestintämateriaalia lähiruokaviikon tueksi
- Materiaalit saatavilla:  
<https://www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/parasta-paikallista-poytiin#l-hiruokaviikko>





# Lähirooka- viikon menu



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lounas	 Lihakeitto lähilihasta	 Lähikala- lasagnette	 Pohjoinen kaalivuoka ja perunat	 Ohrasuurimopuuro ja marjakiisseli, leikkele, juusto	 Valmiit muikkupyörökät ja perunamuusi
Välipala	 Puolukka- pannari	 Riisipiirakka, juusto, kurkku	 Nokkossämpylä ja hernelevite	 Kalapizza	 Marjakiisseli



# Toteuta teille sopivalla mallilla

Suunniteltu lähiruokaviikon menu on ehdotus ja voitte valita toteutustavan, esimerkiksi lähiruokaviikon tai lähiruokapäivän.

Monissa kunnissa on jo lähiruoka-aiheisia annoksia ruokalistoilla, niitä voi hyödyntää omaa lähiruokaviikkoa suunniteltaessa!





# Lähiuoka- viikon menu



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lounas					
Väilpala					



# Meillä syödään tänään lähiruokaa!

Lähiruokaviikko tuo paikallisen ruokakulttuurin herkut tarjolle päiväkoteihin ja kouluihin. Lähiruokaviikko on osa Oulu2026-kulttuuripääkaupunkivuoden ohjelmaa.

Lue lisää: [arcticfoodlab.fi](https://arcticfoodlab.fi)

## Olet ansainnut lähiruokatarran!



Lähiruokaviikolla lapset pääsevät tutustumaan paikallisiin herkkuihin ja ruokakulttuuriin. Lähiruokaviikko on osa Oulu2026-kulttuuripääkaupunkivuoden ohjelmaa. Lue lisää: [arcticfoodlab.fi](https://arcticfoodlab.fi)





# Onko kuntanne mukana?

Ilmoittaudu nyt Lähiruokaviikon toteuttajaksi, niin:

- Olette osa Oulu2026 kulttuuripääkaupunkivuotta
- Osallistutte lähiruokateemaisen viestintäpaketin ja ruokakasvatuskäynnin arvontaan
- Saatte näkyvyyttä eri viestintäkanavissa (Oulu2026/AFL ja Maa- ja kotitalousnaiset)
- [Ilmoittautumislinkki](#) (voimassa tämän vuoden loppuun)



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

# Muita ideoita lähiruoasta viestimiseen

Viestipohjat keittiöiltä opettajille/vanhemmille tai koululta vanhemmille

Painetut servetit

Lähiruoka näkyväksi oppitunneilla?

# Toiveita, keskustelua

Järjestämme 20.1.2026 lähiruokaviikosta viestimiseen liittyvän webinaarin.

Muuta, sana on vapaa 😊

