
Kunnanvaltuusto

Aika 09.02.2026 klo 18:00 -

Paikka Kunnantalo, valtuustosali

Käsiteltävät asiat

Asia	Otsikko	Sivu
1	Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus	4
2	Pöytäkirjantarkastajien valinta	5
3	Työjärjestyksen hyväksyminen	6
4	Mäntsälän Kodit Oy:n lainan nostopäivän muutos	7
5	Sidonnaisuuksien ilmoittaminen	9
6	Valtuustoaloite 26.5.2025 Lasten kouluruoan valmistaminen terveellisemmin ja ravitsevammin, uusista kansallisista ruokasuosituksista irrallaan	10
7	Ilmoitusasiat	18

Osallistujat

Läsnä	Nimi	Tehtävä
	Hallikainen Heli	Puheenjohtaja
	Keto-Huovinen Pihla	I varapuheenjohtaja
	Allonen Ilkka	II varapuheenjohtaja
	Aalto Jussi	Valtuutettu
	Aho Mia	Valtuutettu
	Ahonen Taina	Valtuutettu
	Brusila Eerik	Valtuutettu
	Havula Tapio	Valtuutettu
	Heikkilä Jussi	Valtuutettu
	Heikkilä Teuvo	Valtuutettu
	Heinmurto Katri	Valtuutettu
	Heinonen Kalevi	Valtuutettu
	Inkinen Juha-Matti	Valtuutettu
	Juutinen Ari	Valtuutettu
	Kalenius Christina	Valtuutettu
	Karttunen Osku	Valtuutettu
	Koivula Susanna	Valtuutettu
	Kokko Eero	Valtuutettu
	Kosonen Jyrki	Valtuutettu
	Krakau Harri	Valtuutettu
	Laaksonen Siiri	Valtuutettu
	Laine Tytti	Valtuutettu
	Lampi Satu	Valtuutettu
	Laukkanen Erkki	Valtuutettu
	Leino Timo	Valtuutettu
	Levón Satumaija	Valtuutettu
	Lutfi Aida	Valtuutettu
	Manninen Katri	Valtuutettu
	Niemi-Korpi Eemil	Valtuutettu
	Orajärvi Satu	Valtuutettu
	Saarnio Joona	Valtuutettu
	Salmi Petri	Valtuutettu
	Särkijärvi Tuuli	Valtuutettu
	Teppinen Marja	Valtuutettu
	Timonen Suvi	Valtuutettu
	Tuomisto Emmi	Valtuutettu
	Vainio Pirjo	Valtuutettu
	Vierikko Tarja	Valtuutettu
	Vikman-Kanerva Merja	Valtuutettu
	Virpiaro Matti	Valtuutettu
	Välimäki-Kuronen Raisa	Valtuutettu
	Warras-Stjernvall Annika	Valtuutettu
	Yli-Viikari Jonna	Valtuutettu
Muu	Laurila Hannu	Kunnanjohtaja
	Siikaluoma Esa	Hallintojohtaja
	Ahvo Timo	Sivistysjohtaja
	Gummerus Vesa	Kuntakehitysjohtaja
	Kanerva Teemu	Tietohallinnon asiantuntija
	Pynttari Mika	Tekninen johtaja
	Samola Riitta	Talousjohtaja

Lindgren Mika
Särkijärvi Säde

Henkilöstöjohtaja
Nuorisovaltuuston edustaja

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

1

Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

Kunnanvaltuusto 09.02.2026

Päätösehdotus

Todetaan kokous lailliseksi ja päätösvaltaiseksi.

Päätös

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

2

Pöytäkirjantarkastajien valinta

Kunnanvaltuusto 09.02.2026

Päätösehdotus

Valitaan pöytäkirjantarkastajiksi Osku Karttunen ja Pihla Keto-Huovinen.

Päätös

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

3

Työjärjestyksen hyväksyminen

Kunnanvaltuusto 09.02.2026

Kunnanvaltuuston työjärjestyksen 14 § mukaan asiat käsitellään esityslistan mukaisessa järjestyksessä, jollei valtuusto toisin päättä.

Päätösehdotus

Hyväksytään esityslistan mukainen työjärjestys.

Päätös

Kunnanhallitus
Kunnanvaltuusto

§ 12

02.02.2026
09.02.2026

4**Mäntsälän Kodit Oy:n lainan nostopäivän muutos**

Kunnanhallitus 02.02.2026 § 12

Mäntsälän kunnanvaltuusto päätti 8.12.2025 § 119 myöntää Mäntsälän Kodit Oy:lle 13 800 000 €:n lainalle 100 prosentin omavelkaisen takauksen. Laina-aika on enintään 30 vuotta. Lainan nostopäivä oli määriteltä päätökseen siten, että laina nostetaan 26.1-6.2.2026 välisenä aikana. Laina kilpailutettiin ja lainan rahoittajaksi valittiin Kuntarahoitus Oy. Lainan nosto siirtyi päätökseen merkitystä ajasta, koska yhtiö ei saanut hallinto-oikeuden lainvoimaisuustodistusta valtuuston päätöksestä ajoissa ja rahoittaja on edellyttänyt, että lainan nostopäivän siirtyminen tuodaan valtuustolle tiedoksi. Lainannostopäivä siirtyi 9.2.2026 päivämäärälle.

Valmistelija

Talousjohtaja Samola Riitta, riitta.samola@mantsala.fi

Esittelijä

Kunnanjohtaja Laurila Hannu

Päätösehdotus

Kunnahallitus päättää esittää kunnanvaltuustolle, että valtuusto merkitsee tiedoksi, että Mäntsälän Kodit Oy:n lainan nostopäivä siirtyi 9.2.2026 päivämäärälle alkuperäisestä valtuuston päätöksestä poiketen.

Tämän asian osalta pöytäkirja tarkastetaan kokouksessa.

Käsittely

Talousjohtaja Riitta Samolaa kuultiin asiantuntijana pykälän yhteydessä.

Päätös

Hyväksyttiin päätösehdotuksen mukaisesti.

Tämän pykälän osalta pöytäkirja tarkastettiin kokouksessa.

- Merkittiin, että Pihla Keto-Huovinen poistui kokouksesta tämän pykälän käsittelyn jälkeen klo 18.02.

Kunnanvaltuusto 09.02.2026
915/02.03.04/2025

Kunnanhallitus
Kunnanvaltuusto

§ 12

02.02.2026
09.02.2026

Päätösehdotus

Kunnanvaltuusto merkitsee tiedoksi, että Mäntsälän Kodit Oy:n lainan nostopäivä siirtyi 9.2.2026 päivämäärälle alkuperäisestä valtuuston päätöksestä poiketen.

Päätös

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

5**Sidonnaisuuksien ilmoittaminen**

Tarkastuslautakunta 03.12.2025 § 45

Kuntalain 84 §:n mukaan kunnan luottamushenkilön ja viranhaltijan on tehtävä sidonnaisuusilmoitus johtotehtävistään sekä luottamustoimistaan elinkeinotoimintaa harjoittavissa yrityksissä ja muissa yhteisöissä, merkittävästä varallisuudestaan sekä muista sidonnaisuuksista, joilla voi olla merkitystä luottamus- ja virkatehtävien hoitamisessa.

Sidonnaisuusilmoitus tehdään tarkastuslautakunnalle, joka kuntalain §:n 121 mukaisesti valvoo ilmoitusvelvollisuuden noudattamista ja saattaa ilmoitukset valtuustolle tiedoksi.

Kunnan on pidettävä sidonnaisuuksista rekisteriä yleisessä tietoverkossa, jollei salassapitoa koskevista säännöksistä muuta johdu.

Päätösehdotus

Käydään läpi sidonnaisuusilmoitukset ja niihin tulleet muutokset. Merkitään tiedoksi ja saatetaan sidonnaisuusilmoitukset valtuuston tiedoksi.

Päätös

Esityksen mukaisesti.

Liite 1. Sidonnaisuudet 2025

Kunnanvaltuusto 09.02.2026
904/00.02.05/2024

Päätösehdotus

Kunnanvaltuusto merkitsee tiedoksi sidonnaisuusilmoitukset 2025.

Päätös

Liite 1. Sidonnaisuudet 2025

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

6

Valtuustoaloite 26.5.2025 Lasten kouluruoan valmistaminen terveellisemmin ja ravitsevammin, uusista kansallisista ruokasuosituksista irrallaan

Kunnanvaltuusto 26.05.2025 § 43

Perussuomalaisten valtuustoryhmä ja muut allekirjoittaneet esittivät seuraavan valtuustoaloitteen kokouksessa 26.5.2025:

"Mäntsälän Perussuomalaisten valtuutetut sekä muut allekirjoittaneet esittävät tämän valtuustoaloitteen kunnanvaltuuston kokouksessa 26.5.2025.

Me allekirjoittaneet esitämme, että Mäntsälän kunnan Ateriapalvelu **irtautuu uusimpien ruokasuositusten noudattamisesta valmistamansa ruoan osalta, ja pyrkii parhaansa mukaan varmistamaan ruoan terveellisuuden ravintotieteellisin perustein.** Valtuustoaloite päätettiin tehdä, sillä nykyisiä ravintosuosituksia ei ole laadittu pelkästään ravinnon terveellisyys priorisoiden, vaan mukaan on tullut enenevässä määrin ruokateollisuuden tavoitteita ja ilmastopolitiikkaa, jonka seurauksena **ruokasuositukset eivät edusta enää terveellisen ruoan parasta käytäntöä** – varsinkaan kehittyvässä iässä oleville lapsille.

KESKEISIÄ OSA-ALUEITA, JOIHIN HALUAMME KIINNITTÄÄ HUOMIOTA:

Rasvaton maito: Rasvaton maito on teollisuuden raskaasti prosessoitu ylijäämäjäte, joka jää jäljelle, kun arvokkaat jakeet on erotettu maidosta kalliimmiksi tuotteiksi. Sinertävä neste värjätään valkoiseksi, ja d-vitamiinipitoisuus palautetaan alkuperäiselle tasolle. Rasvattoman "maidon" on todettu aiheuttavan mm. allergiaa, ylipainoa ja aknea. Luonnollisen maitorasvan sen sijaan on todettu olevan aivojen ja verenkiertoelimistön terveyttä edistävä ravintoaine ja se sopii useammalle kuin prosessoitu rasvaton maito.

Punaisen lihan ei ole yhdessäkään vertaisarvioidussa tutkimuksessa todettu lisäävän suolistosyöpää tai muita sairauksia. Sen sijaan punaisen lihan ja luonnollisen maidon proteiinien on todettu suojaavan suolistoa kasvaimilta. Punainen liha on keskeinen ravintoaine ja aminohappojen lähde kehitysiässä oleville lapsille.

Runsas hiilihydraatin (sis. sokeri) määrä ravintosuosituksissa aiheuttavat kehon yleistulehdustilan ja verensokerin heilahtelua, jonka on todettu olevan keskeinen syy metabolisen oireyhtymän ja 2- tyypin diabeteksen kehittymisessä. Epävakaa verensokeri kovettaa myös valtimoita ja aiheuttaa muita sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia.

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

Epävakaa verensokeri aiheuttaa myös rauhattomuutta.

Ravintosisällöstä puhuttaessa huomio keskittyy **makroravinteiden** eli proteiinin, hiilihydraatin ja rasvan oikeaan määrään. Se ei riitä. Näiden makroravinteiden tulee olla luonnollisia, ei prosessoituja. Margariinin kemiallisesti kovetettu, heksaanijäämiä sisältävä vaihtoesteröity kasviöljy, jota ei luonnossa normaalisti esiinny, on terveysvaikutuksiltaan huomattavasti huonompaa, kuin luonnollisen voin maitorasva. ”Korvikeproteiini”, kuten soijaproteiini ei ole ainoastaan proteiinia. Soijaproteiinin on todettu sekoittavan miesten testosteronitasoja, joka on varsinkin kasvuikäisille pojille haitallista

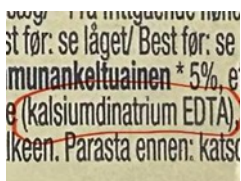
Lisä- tai täyteaineiden käyttöä ei erikseen rajoiteta ravintosuosituksissa. Lisäaineet on pääsääntöisesti kehitetty ruokateollisuuden liiketoiminnan tarpeista, parantamaan esim. makua, säilyvyyttä, ulkonäköä tai kustannustehokkuutta. **Lisäaineita ei pääsääntöisesti koskaan lisätä ruoan terveellisuuden parantamiseksi!** Kääntöpuolella esimerkki erään majoneesin lisäaineistuksesta.

Periaatteena maailman parasta kouluruokaa

Hankkeessa toimii pilottina päiväkotij- ja kouluruokailu Hyökännummen koululla, jossa valmistetaan n. 500 annosta päivässä. Luomuttamisessa ovat innolla mukana myös kyseisen koulun rehtori sekä päiväkohdin johtaja. Hankkeessa mukana olemisen sopii hyvin ruokapalvelulle, jonka toimintaperiaate on ”maailman parasta kouluruokaa”.

”Olemme mahdollistamassa arjen sujumisen koulu ja päiväkotikohteissa asiakkaan ehdoilla”, kertoo Terhi Marttinen.

Kuva 1: Ote Mäntsälää koskevasta artikkelista www.luomuravintola.fi -sivulla



Käyttöturvallisuus [muokkaa | muokkaa wikitekstiä]

EDTA aiheuttaa hengitettynä hengenahdistusta ja nieltynä huonoa oloa. Kuumentuessaan aine hajoo, jolloin syntyy muun muassa typen oksideja.^[3] EDTA:n epäillään myös aiheuttavan silmä-ärsytystä. EDTA imeytyy ihon kautta äärimmäisen heikosti. Lisäksi se metaboloituu vain vähän ja poistuu elimistöstä nopeasti.^[10]

Ympäristövaikutukset [muokkaa | muokkaa wikitekstiä]

EDTA on lievästi myrkyllistä kaloille ja muille vesieläimille^[11]. EDTA:n epäillään olevan ympäristölle haitallinen, koska sillä on kyky imeä ja kuljettaa raskasmetalleja ja se on heikosti biohajoava. EDTA:ta ei tästä huolimatta pidetä pysyvänä eikä biokertyvänä yhdisteenä. EDTA:n raskasmetalleihin liittyvä riski on olemassa siinä tapauksessa, että EDTA-raskasmetallikompleksit päätyvät pohjasedimentteihin.^[10]

Kuva 2: Erään Heinz-majoneesin lisäaineistusta

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

Mäntsälä on strategiassaan ”Parhaan arjen paikkakunta”, ja eräs keskeisimpiä hyvinvoinnin lähteitä on luonnollinen, terveellinen ja maistuva ruoka. Ateriapalvelut on onnistunut tehtävässään mainiosti, mutta aina voi parantaa, eikä varsinkaan antaa tilanteen huonontua.

ESITYKSEMME KÄYTÄNNÖSSÄ:

-	Tuodaan ruokailuun tarjolle rasvattoman maidon oheen luomu täysmaito
-	Levitteenä korvataan margariini voilla
	Varmistetaan riittävä proteiinin määrä ruoassa, kasvattamatta kalorimäärää
-	Ei korvata lihaproteiinia kasviproteiinilla, varsinkaan keinotekoisilla ja prosessoituilla proteiininlähteillä
-	Suositaan luomutuotteita, ja vältetään lisäaineita
-	Pyritään välttämään verensokerin heilahtelua ja ylipainoa aiheuttavaa valkoista viljaa ja makaronia (hiilihydraatin ja sokerin määrän rajoittaminen)

Kuvasta 1 ilmenee, että tämä valtuustoaloite on hyvin linjassa Mäntsälän kunnan strategian kanssa. Mäntsälä on julkisesti ilmoittanut haluavansa tarjota Mäntsälän lapsille ”Maailman parasta kouluruokaa”. Tehdään se tosissaan!”

Päätös

Valtuusto päätti lähettää aloitteen kunnanhallitukselle valmisteltavaksi.

Liite 1. Valtuustoaloite 26.5.2025 Lasten kouluruoan valmistaminen terveellisemmin ja ravitsevammin

Kunnanhallitus 23.06.2025 § 145

Esittelijä

Kunnanjohtaja Laurila Hannu

Päätösehdotus

Kunnanhallitus lähettää aloitteen tekninen- ja elinvoimalautakunnalle valmisteltavaksi

Päätös

Hyväksyttiin päätösehdotuksen mukaisesti.

Tekninen ja elinvoimalautakunta 09.12.2025 § 118

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) on antanut, syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuosituksen, yhdessä THL:n sekä opetushallituksen kanssa, jonka perustana toimii lainsäädäntö. Suomen

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

perusopetuslaki (§3a) sekä YK:n lapsen oikeuksien sopimus velvoittavat viranomaisia asettamaan lapsen edun etusijalle kaikessa lapsia koskevassa päätöksenteossa. Tämä koskee myös kouluruokailua. Lapsen etu tarkoittaa oikeutta terveelliseen, turvalliseen ja kehitystä sekä oppimista tukevaan ravintoon, ruokailuhetkeen.

Kansalliset ravitsemussuositukset perustuvat tutkittuun tietoon ja asiantuntijoiden laatimiin linjauksiin. Niiden noudattaminen on osa vastuullista palvelutuotantoa ja hyvää hallintoa. Niistä irtautuminen ilman vahvaa tieteellistä perustetta voi vaarantaa lasten hyvinvoinnin ja olla ristiriidassa lain velvoitteiden kanssa.

Kouluruokasuositukset ovat ravintoa ja yhteisöllisyyttä

Kouluruokailu on paljon muutakin kuin ruokaa. Yhteisöllisyyttä, sekä fyysistä ja henkistä hyvinvointia edistävä tauko koulupäivän keskellä. Yhdessä syöminen kehittää oppilaiden vuorovaikutustaitoja, sosiaalisuutta sekä kasvattaa arvostusta ruokaa ja ruokailua kohtaan. Suositukset ohjaavat kiinnittämään huomiota myös ruokailutilanteisiin, jotta ne tukevat terveellisiä ruokailutottumuksia, esimerkiksi ruokailulle varattavaa rauhallista ympäristöä sekä riittävää kestoa ja sopivaa ajoitusta.

Kouluruokailusuosituksen mukaan kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta siten, että aterian energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet ja rasvan laatu noudattavat kansallisia suosituksia. Koululounas ei saa olla päivän ensimmäinen ateria. Kouluruokailun nykysäädökset lähtevät siitä, että aamiainen on syöty jo kotona. Kouluterveyskyselyn mukaan näyttäisi siltä, että kuitenkin yhä useampi lapsi ja nuori jättää aamiaisen väliin. Säännölliset ruoka-ajat rytmittävät lapsen ja nuoren päivää. Aterioita tulisi olla 3–4 h. välein eli 5–6 ateriaa päivässä. Jos lounas on liian aikaisin, nälkä voi yllättää iltapäivällä ja helpotusta haetaan kauppojen epäterveellisistä vaihtoehtoista.

Opetuksella ja kasvatuksella on keskeinen rooli siinä, että lapset ja nuoret omaksuvat terveelliset ruokavalinnat esimerkkiruokailijoiden avustuksella. Monipuolinen, vaihteleva, sesonginmukaisten raaka-aineiden ja erilaisten ruokalajien valinta mahdollistavat hyvänmakuisen ja samalla myös ympäristömme kannalta kestävien aterioiden koostamisen terveellisen ravitsemuslaadun lisäksi.

Kasvispainotteisempi ruokavalio eli täysjyväviljan, kasvien, marjojen, hedelmien ja palkokasvien osuuden lisääminen edistää ihmisten sekä ympäristön hyvinvointia. Kasviproteiini voi korvata lihaproteiinin, kun ruokavalio on monipuolinen. Kaikki tarvittavat aminohapot voi saada käyttämällä ainoastaan kasvikunnan tuotteita monipuolisesti.

Aterian ravintosisältö varmistetaan ravintosisältölaskelmien avulla, joista selviävät mm. ravintosisältö, raaka-aineet, lihojen alkuperämaat ja allergeenit. Kiertävät 6 vk ruokalistat sekä ateriakohtaiset tuoteselosteet löytyvät kunnan kotisivuilta sekä kaikista keittiöstä. Toisinaan järjestetään toiveruokapäiviä, jolloin voidaan harkitusti poiketa suosituksista.

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

Kasvisruokapäivä on ruokalistalla n. 1 x vk. Oppilas voi tämän lisäksi valita täysin kasvis- tai vegaaniruokavalion. Valkoinen vilja nostaa verensokeria nopeasti, kun taas täysjyvävilja pitää sen tasaisempana ja tukee kylläisyyden tunnetta. Käytämme pastoissa, hiutaleissa, leivissä, riisissä ym. täysjyvävaihtoehtoja tästä syystä. Emme käytä lainkaan kiellettyjä lisäaineita kuten natriumglutamaattia tai Heinz majoneesia tai muita vastaavia tuotteita, jotka sisältävät mainittua EDTA ainetta.

Valmistamme ruokaa tuhansia annoksia päivässä. Täysin ilman R-A sisältämiä lisäaineita (esim. säilöntäaineet) emme suurtalouskeittiössä voi toimia. Valmistuksessa emme lisää ruokiin lisäaineita. Osa lisäaineista voi aiheuttaa haittoja, mutta niiden käyttöä säädellään ja seurataan tarkasti. Suosimme jo luonnostaan makeita marjoja, hedelmiä, kasviksia. Luomutuote valitaan aina kun se on saatavuuden ja hinnan mukaisesti järkevä vaihtoehto. Lähiruokaa ei ole vielä tarjolla riittävästi suurkeittiötoiminnan tarpeisiin. Lähiruoka luokitellaankin yleisesti ”kotimaiseksi ruoaksi”, sillä joitakin R-A tuotetaan vain alueellisesti.

Kausivaihtelut huomioiden käyttämiemme tuoretuotteiden osuus on 85 % (Kespro:2025 toteutuneet elintarvikeostot) Olemme mukana MMM:n ”Luomutetaan ruokapalvelut” eli LuRu hankkeessa. 2024 saavutimme ”eniten luomua käyttävä suuri julkinen ruokapalvelu” sarjassa 1. palkintosijan. Pilottikohteena toimi Hyökännummen koulu ja päiväkot.

Ruokailua kehitetään uusien suositusten pohjalta

Kouluruokailu on olennainen ja vakiintunut osa suomalaista ruokakulttuuria ja lähes kaikilla meistä on siitä kokemuksia ja mielipide. Kouluruoka maksaa Suomessa ka. 3,25 €/ oppilas. Kyse on julkisilla varoilla toteutettavasta palvelusta, joten ruoan tulee noudattaa kansallisia ravitsemussuosituksia. Suositusten myötä ruokalistoihin tulee lisätä kasvipohjaisia ruokia ja terveellisiä rasvanlähteitä, kuten vähärasvaisia maitotuotteita, kasviöljyjä ja margariinia.

Ruoanvalmistuksessa voidaan suosia terveellisempiä vaihtoehtoja, lisätään höyrytettyjä tai uunissa tehtyjä ruokia paistettujen tilalle. VRN uudet kansalliset ravitsemussuositukset ohjaavat kohti kasvipainotteisempaa ruokavalioita sekä terveys- että ympäristösyistä. Suositeltava ruokavalio on monipuolinen, vaihteleva, kohtuullinen ja nautittava – ruokailoa unohtamatta. Suosituksilla pyritään lisäämään lautasille kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, palkokasveja, kestävästi pyydettyä tai kasvatettua kalaa sekä vähentämään punaista lihaa, lihavalmisteita, suolaa. Lisätään tilalle kasviproteiinia sisältäviä tuotteita.

Suomalaiset syövät palkokasveja vain 13 g/pvä/ ka. Palkokasvit ovat erittäin hyvä ja luonnollinen kasviproteiinin lähde. Niillä yhdessä siementen, pähkinöiden, linssin ja täysjyväviljavalmistesten kanssa voidaan korvata lihaa ruokavaliossa luonnollisella tavalla.

Rasvaton maito

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

Rasvaton maito sisältää runsaasti tärkeitä ravintoaineita suhteessa energiamäärään eikä lainkaan tyydyttynyttä rasvaa. Rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita suositellaan osaksi terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Maitotuotteet ovat suomalaisessa ruokavaliossa tärkeimpiä kalsiumin ja jodin lähteitä. Nestemäisten maitotuotteiden D-vitamiinointi on parantanut merkittävästi suomalaisten D-vitamiinin saantia. Lisäksi maitotuotteet sisältävät hyvälaatuisia proteiinia, B-vitamiineja ja useita kivennäisaineita, kuten sinkkiä, fosforia, seleeniä ja kaliumia.

Rasvattomia tai vähärasvaisia nestemäisiä maitotuotteita, kuten maitoa, piimää, jogurttia tai viiliä suositellaan 5-6 dl päivittäin ja lisäksi vähärasvaista juustoa pari viipaletta.

Rasvattoman maidon käsittely

Rasvatonta maitoa väitetään joskus värjätynksi, laimennetuksi, epäaidoksi tai erityisen prosessoiduksi. Meijerissä maidon rasvapitoisuus vakioidaan kullekin maitolaadulle määritellylle tasolle, ja kaikki maito pastöroidaan sen säilyvyyden ja turvallisuuden parantamiseksi. Luomumaitoja lukuun ottamatta maidot myös homogenoidaan.

Maitoa ei koskaan värjätä tai laimenneta vedellä, eikä siihen lisätä mitään lisäaineita – nämä toimenpiteet ovat laissa kiellettyjä. Rasvaton maito ei siis ole millään tavalla muita kaupan maitoja käsitellympää tai vähemmän aitoa maitoa. Maidon rasvan merkitystä painonhallinnassa ei tunneta, tutkimuksista ei löydy viitteitä maidon rasvan hyödyistä painon kannalta. Maidon hyödyllisyys painonhallinnassa saattaa liittyä kalsiumiin, proteiiniin tai biopeptideihin (Fogelholm ym. 2012), jota on myös rasvattomassa maidossa.

Mitä ravintoaineita rasvaton maito sisältää luontaisesti?

Toisinaan väitetään, että rasvaisemmasta maidosta saisi enemmän rasvaliukoisia vitamiineja (kuten D, A, E ja K), mikä tekisi siitä rasvatonta maitoa parempaa. Maidossa on luonnostaan hyvin vähän näitä vitamiineja. D- ja E-vitamiinipitoisuudet ovat nollatasolla ja A- ja K-vitamiinia on niin pieni määrä, että lainsäädännön mukaan niitä ei edes ilmoiteta maidon pakkausmerkinnöissä. Sen sijaan maito, niin rasvaton kuin täysmaitokin, sisältää luonnostaan runsaasti vesiliukoisia B2- ja B12-vitamiineja samoin kuin monia kivennäisaineita: kalsiumia, kaliumia, fosforia ja jodia. Nämä ravintoaineet eivät tarvitse rasvaa imeytymiseen. Maitoon lisätään D-vitamiinia, joka imeytyy myös rasvattomasta maidosta muun ruoan mukana tulevan rasvan avulla. (www.valio.fi)

Margariini sisältää enemmän tyydyttymättömiä rasvahappoja, jotka ovat yhteydessä parempaan sydänterveyteen. Voi sisältää enemmän tyydyttyneitä rasvoja, joiden runsas saanti voi lisätä riskiä sydänsairauksiin. Suositusten mukaisesti kouluruokailuun valitaan vähintään 60 % kasvimargariinia voim sijaan tästä syystä.

Punainen liha

Miehet kuluttavat tutkimuksen mukaan punaista lihaa ja lihavalmisteita 182 g/vrk ja naiset 107 g/vrk. (FinRavinto 2017 -tutkimus) Suositusten

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

mukaan punaista lihaa ja lihavalmisteita tulisi syödä 350 g/vko, mikä tarkoittaa korkeintaan 50 g/pvä. (Pohjoismaiset ravitsemussuositukset). Rasvaisissa lihatuotteissa on runsaasti kovaa rasvaa, joten niitä tulee käyttää vain harvoin. Punaista kokolihaa on suunniteltu koulun ruokalistalle n. 1 x / 6 vk aikana.

Laajojen kansainvälisten tutkimusten mukaan punaisen lihan ja prosessoidun lihan runsaan käytön on todettu lisäävän riskiä sairastua suolistosyöpiin, erityisesti paksusuolen syöpään. Viitteitä on myös punaisen lihan ja lihavalmisteiden yhteydestä muun ruoansulatuskanavan syöpiin. Punainen liha on naudan-, sian-, lampaan- ja hevosenlihaa. Prosessoidulla lihalla tarkoitetaan lihavalmisteita, lihaleikkeitä sekä makkarat ja nakit. (Lihatiedotus, Terveyskirjasto)

Lisätietoa asiasta [Tietoa kouluruokailusta | Opetushallitus Perusopetuslaki \(628/1998\) Finlexissä, Valtion ravitsemusneuvottelukunta: kansallisten ravitsemussuositusten julkistustilaisuus 27.11.2024](#) [Kestävää terveyttä ruoasta](#)

Valmistelija

ateria- ja puhtauspalvelupäällikkö Terhi Kerttula,
terhi.kerttula@mantsala.fi ja

Esittelijä

Tekninen johtaja Pynttari Mika

Päätösehdotus

Tekninen ja elinvoimalautakunta esittää kunnanhallitukselle ja edelleen kunnanvaltuustolle vastauksena valtuustoaloitteeseen, että Mäntsälän kunnan ateriapalveluissa jatketaan kouluaterioiden valmistamista nykyisellä toimintatavalla edellä perusteluosassa tarkemmin todetuin perustein. Samalla lautakunta esittää, että aloite todetaan loppuun käsitellyksi.

Päätös

Hyväksyttiin päätösehdotuksen mukaisesti.

Kunnanhallitus 15.12.2025 § 271

Valmistelija

Ateria- ja puhtauspalvelupäällikkö Kerttula Terhi,
terhi.kerttula@mantsala.fi

Esittelijä

Kunnanjohtaja Laurila Hannu

Päätösehdotus

Kunnanhallitus merkitsee tiedoksi tekninen ja elinvoimalautakunnan vastauksen liittyen valtuustoaloitteeseen lasten kouluruoan valmistaminen terveellisemmin ja ravitsevammin, uusista kansallisista ruokasuosituksista irrallaan. Kunnanhallitus toteaa aloitteen loppuun käsitellyksi ja lähettää aloitteen käsittelyn valtuustolle tiedoksi.

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

Päätös

Hyväksyttiin päätösehdotuksen mukaisesti.

Kunnanvaltuusto 09.02.2026
454/12.01.03.00/2025

Päätösehdotus

Kunnanvaltuusto merkitsee aloitteen käsittelyn tiedoksi.

Päätös

Kunnanvaltuusto

09.02.2026

7
Ilmoitusasiat

Kunnanvaltuusto 09.02.2026

Kunnanvaltuustolle on lähetetty tiedoksi seuraavat asiat:

- Keski-Uudenmaan turvallisuusvastaavien yhteistyö käynnistynyt
- Alueellinen valmiusharjoitus tulossa keväällä

Päätösehdotus

Kunnanvaltuusto merkitsee asiat tiedoksi.

Päätös