

Matvalget

Hvor høy økoprosent gir de ulike råvarene?

Nedenfor er typiske eksempler på vareinnkjøp i henholdsvis storkjøkken, barnehage og kantiner. Tallene gir en pekefinger på hvilke varer som gir høyest økoprosent, og er kun er veiledende.

Storkjøkken	kg	kr
Drikkemelk og melk til matlagning	30 %	15 %
Brød, mel, gryn, ris, pasta	15 %	15 %
Grønnsaker; ferske, frosne, syltede	10 %	7 %
Frukt, juice, marmelade	10 %	7 %
Poteter	10 %	5 %
Kjøtt, fisk, pålegg	10 %	25 %
Olje, smør, fett	2 %	3 %
Ost	3 %	5 %
Egg	2 %	2 %
Saft, mineralvann, øl, vin	6 %	10 %
Kaffe, te	1 %	3 %
Diverse kolonial	1 %	3 %
	100 %	100 %

Eksemplet er hentet fra storkjøkken på sykehjem eller sykehus.

Matvalget

Barnehage	kg	kr
Drikkemelk og melk til matlagning	25 %	15 %
Brød, mel, gryn, ris, pasta	23 %	20 %
Grønnsaker; ferske, frosne, syltede	20 %	15 %
Frukt, juice, marmelade	15 %	15 %
Poteter	2 %	0,3 %
Kjøtt, fisk, pålegg	5 %	15 %
Olje, smør, fett	1 %	4 %
Ost	5 %	9 %
Egg	2 %	3 %
Kaffe, te	1 %	2 %
Diverse kolonial	1 %	2 %
	100 %	100 %

Eksemplet er hentet fra en barnehage som serverer frokost til få, lunsj og mellommåltider til alle.

Matvalget

Kantine	kg	kr
Drikkemelk og melk til matlagning	2 %	2 %
Brød, mel, gryn, ris, pasta	25 %	25 %
Grønnsaker; ferske, frosne, syltede	30 %	20 %
Frukt, juice, marmelade	10 %	10 %
Poteter	15 %	5 %
Kjøtt, fisk, pålegg	10 %	20 %
Olje, smør, fett	1 %	3 %
Ost	2 %	3 %
Egg	2 %	2 %
Kaffe, te	2 %	5 %
Diverse kolonial	1 %	5 %
	100 %	100 %

Eksempelet er hentet fra kantine med *sunt* sortiment. Det er regnet med litt frokost, mest lunsj.

Matvalget

SFO/AKS	kg	kr
Melk i müsli og melk til matlagning	12 %	4 %
Brød, mel, gryn, müsli, ris, pasta	20 %	20 %
Grønnsaker; ferske, frosne, syltede	28 %	20 %
Frukt, juice, marmelade	15 %	15 %
Poteter	3 %	2 %
Kjøtt, fisk, pålegg	15 %	19 %
Olje, smør, fett	1 %	4 %
Ost	3 %	9 %
Egg	2 %	3 %
Kaffe, te	1 %	2 %
Diverse kolonial	1 %	2 %
	100 %	100 %

Eksemplet er hentet fra en skole som tilbereder og tilbyr mat på SFO/AKS.

Sist oppdatert 15.09.2021

Matvalget er en kompetanseaktør med hovedfokus på praktisk kjøkkenveiledning og endringsledelse knyttet til bærekraftige måltider i offentlige og private storhusholdninger. Matvalgets veiledning baseres på kompetanseheving og omlegging av mattilbud utfra konseptet Et bærekraftig måltid. Gjennom å følge de seks rådene i et bærekraftig måltid kan man etablere klimavennlige og helsefremmende måltidsløsninger – uten økte innkjøpskostnader, men med økt faglig matkompetanse. Ved å legge om menyen til rimelig, råvarebasert mat, har man budsjett til økte innkjøp av økologisk mat. Samtidig gir rådene en helhetlig tilnærming til flere miljøaspekter i matsystemet, og stimulerer til desentralisert verdiskaping ved å oppfordre til mindre industrialiserte forbruksmønstre. Å legge om menyen etter rådene for et bærekraftig måltid, gir en god ramme for å sikre at mattilbudet blir i tråd med nasjonale kostråd. Mer om Matvalget finner du under www.matvalget.no