

Kasvuvoimaa &

aivopähkinämyrskyä

**Vuoden 2027 Vilkas-viikon
reseptit**



SISÄLLYS

SALAATIT

Korealainen kiinankaali-punakaalisalaatti
Porkkana-herneraaste

PÄÄRUOAT

Chili con pollo
Texmex-makkarapyttipannu
Feta-verde pastavuoka
Kalaa ja juureksia

KAPPALETUOTTEET

Apetit Pieni linssi-kasvispihvi
Apetit Rapea vaalea kalapyörykkä
Apetit Kasvis-jalapenonugetti

KASTIKKEET

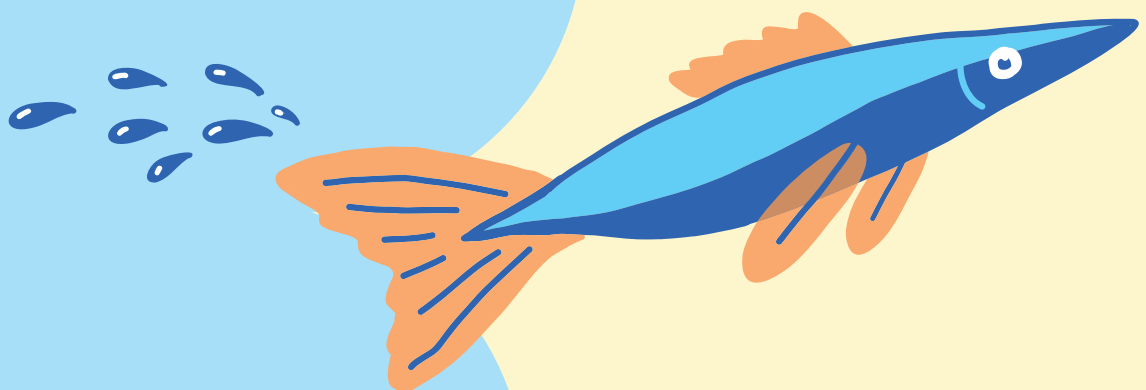
Pinaatti-jogurtti-kananmunakastike
Korealainen tomaattikastike

KEITOT

Meksikolainen kalakeitto
Korealainen kana-kasviskeitto

JÄLKIRUOKA & VÄLIPALA

Omena-porkkanapaistos, vaniljakastike
Vegaaninen suklaamousse





KASVUVOIMAA JA AIVOPÄHKINÄMYRSKYJÄ

Alkuvuonna 2027 vietetään taas suosittua Vilkas-teemaviikkoa. Tänä vuonna Vilkas-viikolla nostetaan esille monipuolisen ja säännöllisen ravinnon yhteyttä lasten ja nuorten vireystilaan, mielialaan ja vatsan hyvinvointiin. Monipuolinen ruokavalio toimii aivojen ja kehon polttoaineena ja auttaa jaksamaan, keskittymään ja nukkumaan paremmin.

Viikon aikana lapsia ja nuoria rohkaistaan kokeilemaan uusia makuja sekä ruokalajeja ja nauttimaan monipuolisesti kotimaisia kasviksia. Tänä vuonna reseptivalikoimaan on lisätty erityisesti kansainvälisistä keittiöistä tuttuja ruokia. Eri-ikäisille suunnatut värityskuvat ja pulmatehtävät haastavat lapsia ja nuoria hausalla tavalla teemojen pariin. Vilkas-viikon tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista koulu- ja päiväkotiruokaa kohtaan.

Tänäkin vuonna Apetit ja Unilever ovat yhdistäneet voimansa ja laatineet yhteistyössä testattuja ja toimivia reseptejä ammattikeittiöiden tarpeisiin. Resepteissä on hyödynnetty kummankin toimijan helppokäyttöisiä tuotteita, jotka tuovat ruokalistalle vaihtelua ja uusia makuja helposti ja taloudellisesti. Reseptit rohkaisevat lapsia maistamaan uusia makuja ja ruokalajeja. Reseptiikassa on huomioitu niin pääruoat, salaatit kuin jälkiruoatkin.

Nappaa listalta vähintään kolme Vilkas-pääruokaa ja tarjoile ne kampanjaviikolla 5 tai muuna ajankohtana.

Tervetuloa mukaan!



KOREALAINEN KIINANKAALI- PUNAKAALISALAATTI

1,500 kg Apetit Wok Lehtikaali-kasvis 4,5 kg
1,000 kg Kiinankaalisuikale, tuore
1,000 kg Punakaalisuikale, tuore

Kastike:

0,500 kg Hellmann's Seesami-Soijavinegretti 1 L
0,160 kg Knorr Sunshine chili 6 x 1 L
0,010 kg Valkosipulijauhe
0,015 kg Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste, 4 kg

Kaada pakastekasvikset GN 1/1 65 mm vuokaan. Kuumenna kasviksia 150°C, kosteus 50 % noin 8-10 minuuttia. Jäähdytä.

Sekoita kiinankaali- sekä punakaalisuikaleet wok-kasvisten kanssa.

Sekoita kastikkeen ainekset sekaisin ja kaada kasvisten joukkoon. Anna tekeytyä kylmässä hetki. Sekoita ennen tarjoilua.

55 annosta
Annoskoko: 0,075 kg



PORKKANA-HERNERAASTE

3,000 kg Apetit Kotimainen Hernerouhe 4,5 kg
1,000 kg Porkkanaraaste, tuore

Kastike:

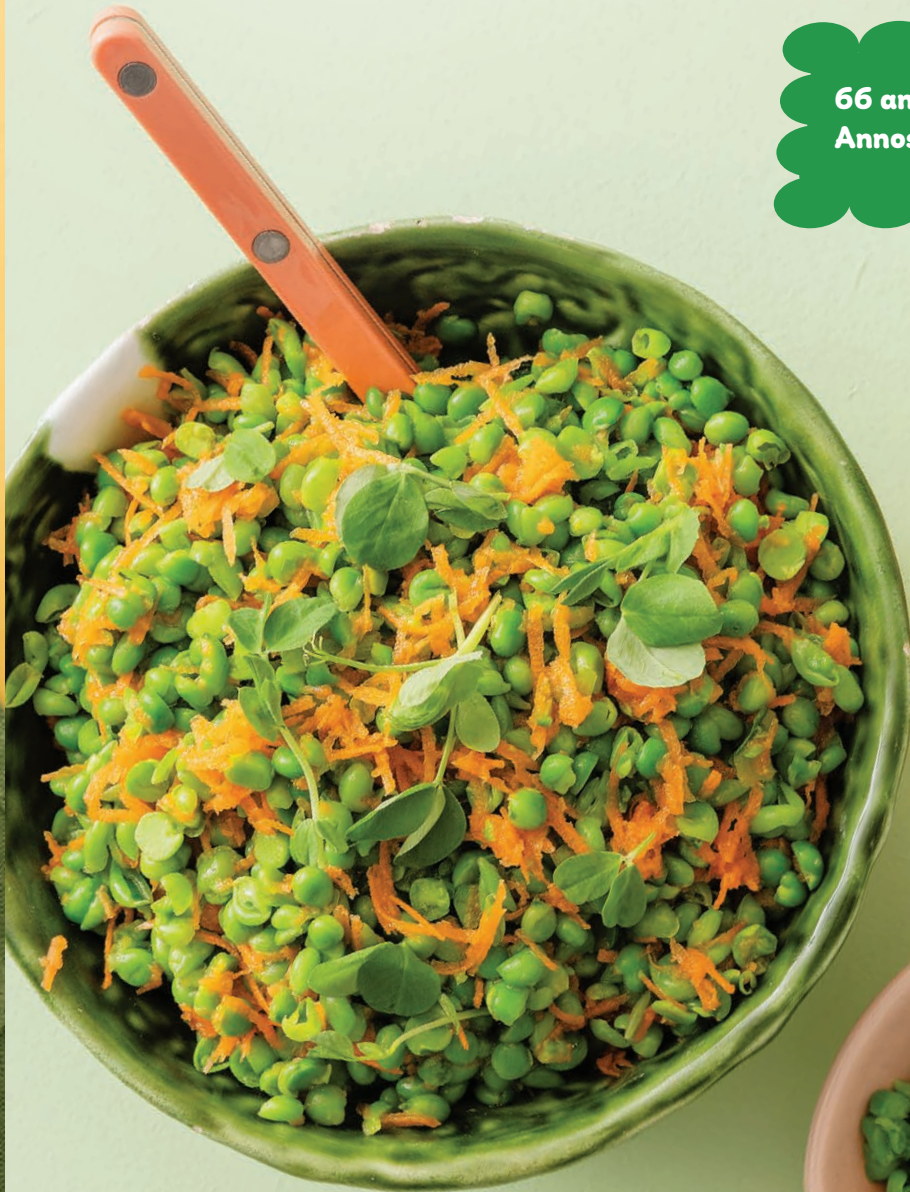
0,600 kg Hellmann's Sitruunavinegretti 1 L
0,030 kg Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste, 4 kg

Kaada hernerouhe GN 1/1 65 mm vuokaan. Kuumenna 150°C, kosteus 50 % noin 6-8 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita hernerouhe porkkanaraasteen kanssa.

Sekoita kastikkeen ainekset sekaisin ja kaada kasvisten joukkoon. Sekoita hyvin. Anna maustua hetki kylmässä.

66 annosta
Annoskoko: 0,070 kg



Appetit Kotimaisessa Hernerouheessa on hyödynnetty herneen tuotantoprosessissa syntyvää rouhetta, joka aiemmin päätyi sivuvirtoihin. Rouhe on edullinen ja helppokäyttöinen raaka-aine lisättäväksi ruokaan.



CHILI CON POLLO

Mausteseos:

0,020 kg Knorr Kanaliemi vähäsuolainen 5 kg / 625 L
0,150 kg Knorr Lasagnekastike 3,6 kg / 40 L
0,010 kg Herbes de Provence yrttisekoitus
0,005 kg Savupaprikajauhe

Liemi:

2,000 kg Vesi
1,000 kg Knorr Tomatino 3 kg
0,500 kg Apetit Kotimainen Porkkanasose 4,5 kg
1,000 kg Broilerin jauheliha, kypsä
2,500 kg Apetit Texmex-kasvistäyte 7,5 kg

Sekoita mausteseoksen ainekset keskenään erillisessä astiassa.

Mittaa GN-vuokaan liemen raaka-aineet ja sekoita mausteseos joukkoon.

Lisää GN-vuokaan porkkanasose, broilerin jauheliha sekä texmex-kasvistäyte. Siirrä kylmäsäilytykseen tai kypsennä heti uunissa.

Kypsennys:

Yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 40% kunnes sisälämpötila on 75-80 °C.

47 annosta

Annoskoko: 0,140 kg

Vuoka: GN ½ 150 mm



TEXMEX-MAKKARAPYTIPANNU

Kastike:

0,500 kg Vesi

0,500 kg Ruokakerma 15 %, laktoositon

0,500 kg Knorr Tomatino 3 kg

0,500 kg Makkarakuutio

1,500 kg Apetit Texmex-kasvistäyte 7,5 kg

3,000 kg Perunakuutio, kypsä

Punnitse kastikkeen ainekset sekoittavassa padassa ja sekoita hyvin.

Lisää pataan makkarakuutiot, texmex-kasvistäyte sekä perunakuutiot.

Sekoita hiljaisella nopeudella hyvin sekaisin. Jaa GN-vuokiin.

Siirrä kylmäsäilytykseen tai paista heti.

Kypsennys:

Yhdistelmäpaistolla 150 °C, kosteus 30% noin 40-50 minuuttia.

20 annosta

Annoskoko: 0,300 kg

Vuoka: GN 1/1 65 mm



FETA-VERDE PASTAVUOKA

Mausteseos

0,120 kg Knorr Papriganokastike 3 kg
0,050 kg Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste, 4 kg
0,040 kg Knorr Kasvisliemi vähäsuolainen 5 kg
0,003 kg Valkosipulijauhe
0,001 kg Herbes de Provence yrttisekoitus

0,500 kg Ruokakerma 15 %, laktoositon
1,600 kg Vesi

1,500 kg Apetit Verdekasvikset 4,5 kg
0,500 kg Täysjyväpennepasta
0,220 kg Salaattijuustokuutio
0,100 kg Juustoraaste, laktoositon

Sekoita mausteseoksen raaka-aineet sekaisin erillisessä kulhossa.

Lisää nesteet sekoittavaan pataan tai yleiskoneen kulhoon, mutta aluksi vain 1/3 osa nesteistä isoja määriä valmistettaessa. Lisää mausteseos ripotellen joukkoon padan tai yleiskoneen koko ajan sekoittaessa kovilla kierroksilla ja sekoita tasaiseksi.

Lisää joukkoon loput nesteet, pyöräytä sekaisin.

Lisää verdekasvikset, pasta ja salaattijuustokuutiot, sekoita pienellä nopeudella varovasti tasaiseksi. Anna massan turvota noin 15-20 minuuttia.

Annostele vuokaan, lisää pinnalle juustoraaste. Siirrä kylmäsäilytykseen tai kypsennä heti.

Kypsennys:

Paista uunissa 140 °C, kosteus 40% kunnes sisälämpötila on 75-80 °C.

23 annosta
Annoskoko: 0,200 kg
Vuoka: GN 1/1 65 mm



KALAA JA JUUREKSIA

Mausteseos

0,045 kg Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste, 4 kg

0,060 kg Knorr Vaalea peruskastike 4,25 kg / 50 L

0,020 kg Knorr Kalaliemi vähäsuolainen 5 kg / 625 L

0,015 kg Suola

0,004 kg Tilli, kuivattu

0,500 kg Ruokakerma 15 %, laktoositon

0,500 kg Vesi

0,020 kg Sitruunamehu

0,750 kg Apetit Wok Lehtikaali-kasvis 4,5 kg

2,200 kg Kalakuutio, pakaste



41 annosta

Annoskoko: 0,100 kg

Vuoka: GN 1/1 65 mm

Sekoita mausteseoksen raaka-aineet sekaisin erillisessä astiassa.

Punnitse ruokakerma sekoittavaan pataan tai yleiskoneen kulhoon. Sekoita mausteseos joukkoon voimakkaasti yhteen suuntaan sekoittaen tasaiseksi. Lisää joukkoon vesi, sitruunamehu sekä kasvikset ja sekoita tasaiseksi. Annostele kastike kalan päälle: (GN 1/1 65 mm).

Annostus 2,200 kg kalaa ja noin 1,750 kg kastiketta. Siirrä kylmäsäilytykseen.

Kypsennys:

Paista uunissa yhdistelmäpaistolla 130 °C, kosteus 40 % kunnes sisälämpötila on 75-80 °C.

Tarjoile perunamuusin tai keitettyjen perunoiden kanssa.

YHDISTÄ OMA ATERIASI

APETIT KASVIS- JALAPENONUGETTI 4 KG

Kuumennusohje:
Kaada Apetit Kasvis-jalapenonugetit
jäisinä tai kohmeisina GN 1/1-65 mm
vuokiin.
Kuumenna kuivapaistolla 160°C,
noin 20-25 minuuttia.



APETIT PIENI LINSSI-KASVISPIHVI 4 KG

Kuumennusohje:
Kaada Apetit Pienet linssi-kasvispihvit
jäisinä tai kohmeisina GN 1/1-65 mm vuokiin.
Kuumenna yhdistelmäpaistolla 160°C, kosteus
30%, noin 20-25 minuuttia.

PINAATTI-JOGURTTI- KANANMUNAKASTIKE



APETIT RAPEA VAALEA KALAPYÖRYKKÄ 4 KG

Kuumennusohje:
Kaada Apetit Rapeat vaaleat kalapyörykät jäisinä
tai kohmeisina GN 1/1-65 mm vuokiin.
Kuumenna yhdistelmäpaistolla 160°C, kosteus
30%, noin 20-25 minuuttia.



KOREALAINEN TOMAATTIKASTIKE



RESEPTIT SEURAAVALLA
SIVULLA!

PINAATTI-JOGURTTI-KANANMUNAKASTIKE

3,000 kg Apetit Kotimainen Pinaatti paloina 4,5 kg

3,000 kg Hellmann's Vegaanimajoneesi 2,5 kg
3,000 kg Maustamaton jogurtti, laktoositon
0,120 kg Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste, 4 kg
0,030 kg Knorr Kasvisliemi vähäsuolainen 5 kg
1,200 kg Kananmunarouhe

Kaada pinaattipelletit GN 1/1 65 mm vuokaan.

Kuumenna yhdistelmätoiminnolla 150°C, kosteus 50% noin 6-8 minuuttia.
Jäähdytä.

Lisää majoneesi ja jogurtti kulhoon ja sekoita hyvin keskenään.

Lisää joukkoon tärkkelys ja liemijauhe koko ajan sekoittaen.

Lisää lopuksi joukkoon kananmunarouhe sekä pinaatti nesteineen ja sekoita.

Anna maustua kylmässä vähintään tunnin ajan.

216 annosta

Annoskoko: 0,050 kg

KOREALAINEN TOMAATTIKASTIKE

Mausteseos

0,200 kg Knorr Tomaattikastikepohja 6 kg, kylmävalmistus
0,050 kg Maizena Snowflake 4 kg
0,040 kg Knorr Kasvisliemi vähäsuolainen 5 kg
0,010 kg Inkiväärijauhe
0,010 kg Valkosipulijauhe
0,100 kg Sokeri

1,000 kg Vesi

0,100 kg Soijakastike vähäsuolainen
0,500 kg Hellmann's Seesami-Soijavinegretti 1 L
1,300 kg Vesi

0,900 kg Apetit Pomodoro Rosso 5,4 kg

Sekoita mausteseoksen raaka-aineet sekaisin erillisessä astiassa.

Lisää aluksi ensimmäinen osa vedestä sekoittavaan pataan tai yleiskoneen kulhoon.
Sekoita mausteseos joukkoon voimakkaasti yhteen suuntaan sekoittaen, sekoita tasaiseksi.

Lisää soijakastike, vinegretti ja vesi, sekoita tasaiseksi.

Lisää kasvissekoitus ja sekoita tasaiseksi. Annostele GN-vuokaan ja siirrä kylmäsäilytykseen.

Kypsennys:

Kuumenna uunissa yhdistelmäpaistolla 120 °C, kosteus 50 % kunnes sisälämpötila on 75-80°C.
Voit kuumentaa kastikkeen myös suoraan padassa.

80 annosta

Annoskoko: 0,050 kg



MEKSIKOLAINEN KALAKEITTO



Mausteseos

0,050 kg Knorr Papriganokastike 3 kg

0,060 kg Knorr Kalaliemi vähäsuolainen 5 kg / 625 L

0,010 kg Sokeri

Liemi:

2,500 kg Vesi

1,000 kg Knorr Tomatino 3 kg

1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitus 4,5 kg

1,000 kg Apetit Texmex-kasvistäyte 7,5 kg

1,000 kg Kalakuutio, pakaste

Sekoita mausteseoksen raaka-aineet sekaisin erillisessä kulhossa.

Punnitse GN-vuokaan liemen raaka-aineet ja sekoita mausteseos joukkoon.

Lisää GN-vuokaan peruna-sipulisekoitus, texmex-kasvistäyte sekä kalakuutiot. Siirrä kylmäsäilytykseen.

Kypsennys:

Kypsennä yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 40 %, kunnes sisälämpötila on 75-80 °C.

26 annosta

Annoskoko: 0,250 kg

Vuoka: GN ½ 150 mm

KOREALAINEN KANA-KASVISKEITTO

Mausteseos

0,040 kg Knorr Kanaliemi vähäsuolainen 5 kg / 625 L
0,020 kg Valkosipulijauhe

Liemi:

2,400 kg Vesi
0,050 kg Soijakastike vähäsuolainen
0,400 kg Hellmann's Vegaanimajoneesi 2,5 kg
0,050 kg Knorr Professional Inkivääri Puré 750 g

1,500 kg Apetit Papu-porkkanamix 4,5 kg
1,000 kg Coleslaw-raaste (kaali-porkkana)
1,000 kg Broilerisuikale, kypsä

Sekoita mausteseoksen raaka-aineet sekaisin erillisessä astiassa.

Mittaa GN-vuokaan liemen raaka-aineet ja sekoita mausteseos joukkoon.

Lisää loput raaka-aineet ja sekoita hyvin.

Kypsennys:

Uunissa yhdistelmätoiminnolla: 140 °C, kosteus 40 %, kunnes sisälämpötila on 75-80 °C. Padassa: Kiehauta ja keitä noin 20 minuuttia tai kunnes kasvikset sekä kalat ovat kypsiä ja sisälämpötila on 75-80°C.



25 annosta

Annoskoko: 0,250 kg

Vuoka: GN ½ 150 mm

OMENA-PORKKANAPAISTOS

Mausteseos:

0,200 kg Fariinisokeri

0,200 kg Sokeri

0,020 kg Kaneli, jauhettu

0,040 kg Maizena Marja- ja Hedelmätärkkelys Tapioka 4 x 2 kg

1,000 kg Apetit Kotimainen Porkkanasose 4,5 kg

2,000 kg Apetit Omenakuutio 5,1 kg

Grumble:

0,200 kg Apetit Kotimainen Rypsi&Rapsiöljy 10 l

0,400 kg Kaurahiutale, gluteeniton

0,200 kg Sokeri

Sekoita sokerit, kaneli sekä tärkkelys sekaisin keskenään erillisessä astiassa.

Kaada porkkanasosepelletit sekä omenakuutiot GN-vuokaan ja sekoita mausteseos joukkoon.

Grumble:

Sekoita ainekset hyvin keskenään ja ripottele omena-porkkanaseoksen päälle.

Kypsennys:

Paista uunissa 160 °C noin 50 minuuttia.

55 annosta

Annoskoko: 0,075 kg

Vuoka: GN 1/1 65 mm



160 annosta

Annoskoko: 0,070 kg

VANILJAKASTIKE

1,600 kg Carte d'Or Vanhanaajan vaniljakastike 1x1,6 kg
10,000 kg Kevytmaito

Punnitse sekoittavaan pataan tai yleiskoneen kulhoon kastikeaines sekä puolet maidon määrästä ja sekoita. Lisää loppu maito koko ajan sekoittaen. Anna tekeytyä noin 15 minuuttia. Sekoita ennen tarjoilua.

VEGAANINEN SUKLAAMOUSSE

48 annosta

Annoskoko: 0,050 kg



0,900 kg Carte d'Or Professional Vegaaninen Suklaamousse 900 g
1,500 kg Maustamaton soijajuoma

Kaada kylmä soijajuoma sekoittavaan pataan tai yleiskoneeseen. Lisää jauheseos ja vatkaa täydellä teholla, kunnes seos on kuohkeaa. Siirrä tarjoiluastiaan ja laita kylmään vähintään kahdeksi tunniksi ennen tarjoilua.

TUOTTEET

Unilever

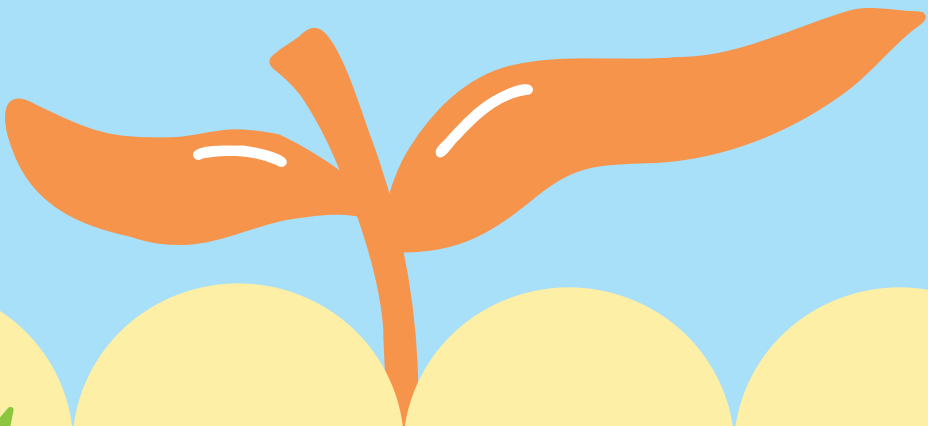
UFS Tuotenro	Tuotenimi	GTIN kuluttaja	GTIN myyntierä	Kespro	Valio Aimo	Meira Nova	Patu	Wihuri
Kastikkeet								
67453003	Knorr Papriganokastike 3 kg	8711200347889	8711200347889	21556134	8062818	1118971	114294	8711200347889
64930465	Knorr Tomaattikastikepohja 6 kg, kylmävalmistus	8714100851159	8714100851579	22087159			142608	8714100851159
64977160	Knorr Kasvisliemi vähä- suolainen 5 kg	8720182071347	8720182071347	21795531	8078329	35658	128419	8720182071347
64986504	Knorr Kalaliemi vähäsuolainen 5 kg/ 625 L	8712566902187	8712566902187	21018643	8029143	110592	102868	8712566902187
64978162	Knorr Kanaliemi vähä- suolainen 5 kg / 625 L	8720182059352	8720182059352	21795527	8078346	35659	128420	8720182059352
67453000	Knorr Lasagnekastike 3,6 kg / 40 L	8711200347841	8711200347841	21556133	8062825	1118972	130399	
62716751	Knorr Tomatino 3 kg	5411100209210	5411100448213	21819748	8083027		113757	
67453018	Knorr Vaalea peruskastike 4,25 kg / 50 L	8711200347964	8711200347964	21556136	8062843	1118973	113370	8711200347964
Maustekas- tikkeet ja pureet								
19743601	Knorr Professional Inkivääri Puré 750 g	8722700482130	8718114974316	20862875	166348	111921	117314	8722700482130
29559801	Knorr Sunshine Chili 6 x 1 L	8712100602146	8712100955983	21216245	531939	1117936	115047	8712100602146
Tärkkelykset								
67340535	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste, 4 kg	8714100851142	8714100851524	21501099	8060380	76973	114778	8714100851142
65443880	Maizena Marja- ja Hedelmätärkkelys Tapioka 4 x 2 kg	8714100795057	8714100795057	21462926	8058683	76972	109398	8714100795057
311315	Maizena Snowflake 4 kg	7310300006873	7310300006873	20004670	170340	76906	105376	7310300006873
Pastat								
19267901	Knorr Lasagnette Täysjyvä Luomu 3 kg	8712100926792	8712100926792	21187436	8041658	789916	105657	8712100926792
Vinegretit ja majoneesit								
15573209	Hellmann's Seesami- Soijavinegretti 1 L	8722700232339	8722700557326	20668040	651174	1117038	103150	8722700232339
15573012	Hellmann's Sitruuna- vinegretti 1 L	8722700232193	8722700557302	20668038	651281	1117010	103145	8722700232193
64306231	Hellmann's Vegaanimajoneesi 2,5 kg	8720182790637	8720182790637	21979412	8088689	38731	136695	8720182790637
Jälkiruoka								
65587088	Carte d'Or Professional Vegaaninen Suklaamousse 900 g	8720182029782	8720182029782	22102063			144225	8720182029782
17891101	Carte d'Or Vanhanajan vaniljakastike 1,6 kg	8718114902357	8718114902357	20829758	981449	114320		8718114902357

TUOTTEET

Apetit

Tuotenro	Tuotenimi	GTIN kuluttaja	GTIN myyntierä	Kespro	Valio Aimo	Meira Nova	Patu	Wihuri
Vihannespakasteet								
3990160	Apetit Kotimainen Herne-rouhe 4,5 kg	6430104990169	6430103990160	21917369		1007751	135500	6430104990169
3950249	Apetit Kotimainen Pinaatti paloina 4,5 kg	6430104950248	6430103950249	20027483	883686	1039761	103374	6430104950248
3951642	Apetit Kotimainen Porkkana-sose 4,5 kg	6430104951641	6430103951642	20966087	366427	1035264	103332	6430104951641
3952670	Apetit Papu-porkkanamix 4,5 kg	6430104952679	6430103952670	20970709	96909	1036720	111057	6430104952679
4950705	Apetit Peruna-sipulisekoitus 4,5 kg	6430104950705	16430104950702	20011920	25015	103698	116246	6430104950705
4950781	Apetit Pomodoro Rosso 5,4 kg	6430104950781	16430104950788	20006126	385096	1036715	103418	6430104950781
3952892	Apetit Verdekasvikset 4,5 kg	6430104952891	6430103952892	21244713	959833	1035262	103603	6430104952891
3952977	Apetit Wok lehtikaali-kasvis 4,5 kg	6430104952976	6430103952977	21795675		1006937	130435	6430104952976
Öljyt								
8401	Apetit Rypsi&Rapsiöljy 10 l		6420616982165					
Ruokapakasteet								
3965397	Apetit Kasvis-jalapeno-nugetti 4 kg		6430103965397	21455378	8060384	1059463	109324	6430103965397
3967308	Apetit Pieni linssi-kasvispihvi 4 kg		6430104967307	22059411	8094523	1008036	142382	6430104967307
3965342	Apetit Rapea vaalea kala-pyörykkä 4 kg		6430103965342	21464008	8058929	1026340	109929	6430103965342
3967339	Apetit Texmex-kasvistäyte 7,5 kg	6430104967338	6430103967339	22059412	8094493		142383	6430104967338
Marja- ja hedelmäpakasteet								
4950910	Apetit Omenakuutio 5,1 kg	6430104950910	6430103950911	21653571	8059375		117249	6430104950910





Apetit

Tuula Korkalainen
Avainasiakaspäällikkö
Julkiset asiakkaat
puh. 0400 737 252
tuula.korkalainen@apetit.fi

Dick Weckström
Avainasiakaspäällikkö
Kaupalliset asiakkaat ja tukut
puh. 040 860 0715
dick.weckstrom@apetit.fi

Teemu Hursti
Vilkas-reseptiikka
puh. 044 235 2595
teemu.hursti@apetit.fi



Maisa Mannila-Aloui
Channel Marketing Manager
puh. 040 175 3773
maisa.mannilaaloui@unilever.com

Milla Lindroos
Avainasiakaspäällikkö
Julkiset asiakkaat
puh. 050 462 1538
milla.lindroos@unilever.com

