



NEUVONTALALVELUJEN
HINNAT LAPPI 2020

MARTAN KOTI & KEITTIÖ

VALTIONAVUSTUS/ ASIAKASMAKSUT

KOHDERYHMÄT

- Martat ja marttayhdistykset
- Lapset ja nuoret
- Lapsiperheet

HINTA LAPPI

- Ruokakurssit $25\text{€}/\text{MARTTA} = 300\text{€}/12\text{HLÖ.}$
- Muut yhdistykset $34\text{ €}/\text{hlö} = 408\text{€}/12\text{ HLÖ}$
- Yritykset $38\text{€}/\text{hlö} + 24\%\text{vero} + \text{raaka-aineet}$ (ka hinta n. 570€ 12 hlö+raaka-aineet)
- Ympäristökurssit, kodinhoidon kurssit ja talousneuvontakurssit $21\text{ €}/\text{hlö.}$
- Ketjukoulutukset martoille, ilmaisia.
- Hinta sisältää reseptit, kotitalousasiantuntijan opastuksen ja ruoat (ruokakurssilla).
- Avoimet kurssit: hinnat vaihtelevat $15\text{€}-35$ välillä. Jäsenyys kannattaa, saat noin 5€ alennusta!



MARTAN KOTI JA KEITTIÖKURSSIT



RUOKA JA RAVITSEMUS

- Ilmastoruokaa
- Ruokakurssi ikäihmisille
- Suomalaista superruokaa
- Martan sieniherkut
- Miesliesi
- Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin
- Kas kas kasviksia
- Arkiruoka on järkiruokaa
- Keittiön kalaruokia
- Nyt leivotaan!
- Viisaat välipalat

KODINHOITO

- Ötökkäjahti – sisätilojen pienet tuhoeläimet
- Juhlaetiketti
- Huolla kotiasi-voi paremmin
- Isoäidin kodinhoitovinkit
- Ekosiivous
- Ekosiivous lapsiperheessä
- Pestään pyykkiä ekotehokkaasti
- Pyykkipäivä lapsiperheessä
- Tahrat pois

KODIN TALOUS

- Puhutaan rahasta - talous lapsiperheessä25
- Rahat riittää! -kurssi nuorille
- Huoletta tulevaan! -kurssi



KEITTIÖTIIMI

ASIAKASMAKSUT

KOHDERYHMÄT

- Muut järjestöt
- Työyhteisöt
- Yritykset

HINTA LAPPI

- 54 €/hlö.
- Hinta sisältää reseptit ja kotitalousasiantuntijan opastuksen sekä maistelumenun.



KEITTIÖTIIMI KURSSIT

- Marttojen ruoka on hirveä
- Ruokaa miesten makuun
- Herkän vatsan ruokakurssi
- Italialaisen ruoan kurssi
- Makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään
- Parsaa ja perunaa



MAKUJEN AKATEMIA

ASIAKASMAKSUT

KOHDERYHMÄT

- Yritykset
- Ruokaharrastajat

HINTA LAPPI

- 88 €/hlö.
- Hinta sisältää kotitalousasiantuntijan opastuksen, kolmen ruokalajin illallisen ja pakkauksen, jossa on reseptit ja esiliina.





MAKUJEN AKATEMIAN KURSSIT

- Rakkaudella ruokaa
- SISÄLTÄÄ: kolmen ruokalajin illallisen ja pakkauksen, jossa on reseptit ja esiliina.
- Tähtiä keittiössä

