

NEUVONTALALVELUJEN
HINNAT LAPPI 2021

MARTAN KOTI & KEITTIÖ

VALTIONAVUSTUS/ ASIAKASMAKSUT

KOHDERYHMÄT

- Martat ja marttayhdistykset
- Lapset ja nuoret
- Lapsiperheet

HINTA LAPPI

- Ruokakurssit 29€/MARTTA = 348€/12HLÖ.
- Muut yhdistykset 34 €/hlö = 408€/12 HLÖ
- Yritykset 48€/hlö(verollinen hinta)+ raaka-aineet (ka hinta n. 580€ 12 hlö+raaka-aineet). Mahdolliset matkakorvaukset Valtion matkustussäännön mukaisesti.
- Ympäristökurssit, kodinhoidon kurssit ja talousneuvontakurssit 10- 21 €/hlö.
- Ketjukoulutukset martoille ilmaisia.
- Hinta sisältää reseptit, kotitalousasiantuntijan opastuksen ja ruoat (ruokakurssilla).
- Avoimet kurssit: hinnat vaihtelevat 10 €-35 välillä. Jäsenyys kannattaa, saat noin 5€ alennusta!



MARTAN KOTI JA KEITTIÖKURSSIT



RUOKA JA RAVITSEMUS

- Nyt tehdään hyvää-kestävää ruokaa arkeen
- Annos Afrikkaa
- Ruokaa miesten makuun
- Martan sieniherkut
- Ruokailoa ikävuosiin
- Silkkää hapatusta
- Kas kas kasviksia
- Arkiruoka on järkiruokaa
- Keittiön kalaruokia
- Suomalaista superruokaa

KODINHOITO

- Allergiakodin siivous ja pyykki
- Kesyttä kaaos
- Puhdasta kestävästi
- Juhlaetiketti

KODIN TALOUS

- Mitä eläminen maksaa? – kohtuullinen kulutus lapsiperheissä
- Mitä eläminen maksaa? – kohtuullinen kulutus eläkkeellä



KEITTIÖTIIMI

ASIAKASMAKSUT

KOHDERYHMÄT

- Muut järjestöt
- Työyhteisöt
- Yritykset

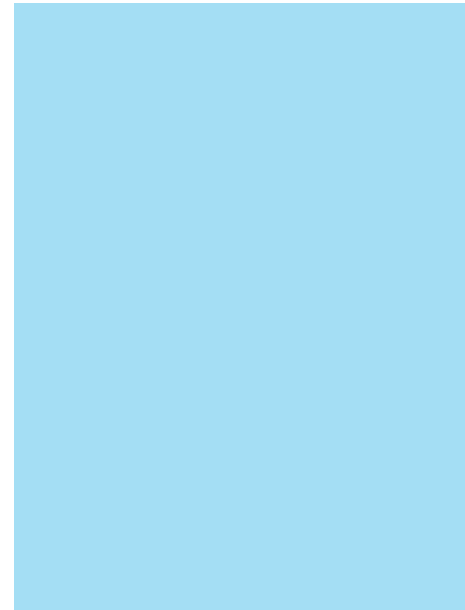
HINTA LAPPI

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



KEITTIÖTIIMI KURSSIT

- Marttojen ruoka on hirveä
- Makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään
- Herkän vatsan ruokakurssi
- Sieniretki ja -tasting



MAKUJEN AKATEMIA

ASIAKASMAKSUT

KOHDERYHMÄT

- Yritykset
- Ruokaharrastajat

HINTA LAPPI

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



www.martat.fi

KOTIMAISET KASVIKSET

Me teemme
ruokaa
rakkaudella.



KOTIMAISET
KASVIKSET

www.martat.fi

Metsäienikeitto &
rosmarini Leipä
Pari bitua poronfiletti,
karpalokastike,
juures-perunakakku,
karamellisoiutua naurista
Valkosuklaajäädäke
& leikitetyt lihat

RAKKAKUDELLA RUOKAA

Metsän makuja

Veden äärellä

Kotimaisia kasviksia