

# Maukas viikonloppu – edullisesti

Palvelemme sunnuntaisin klo 12–18. Tervetuloa!

Ostoslista ja ruokasuositukset  
nyt myös Nokian puhelimissa!  
Foodie.fm tekee elämästä helppoa ja herkullista.  
Lue lisää: [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)

YhteishyväRuoka  
[www.yhteishyva.fi](http://www.yhteishyva.fi)

Atria  
Porsaan ulkofileepala  
n. 1,5 kg

670/kg

Suomalainen

Hinnat voimassa 10.-13.2.11

Tonnato posusta  
(8–10 annosta)

Tonnikalakastike  
1 prk (185/140 g) tonnikala-  
paloja öljyssä  
4 anjovisfileetä  
1 rkl kapriksia  
1 kanamuna  
2–3 rkl sitruunamehua  
n. 1 dl oliiviöljyä  
riipaus suolaa ja rouhittua  
mustapippuria

Koristeluun  
kapriksia ja  
sitruunaviipaleita

Nosta kaikki kastikkeen ainekset teho-  
sekoittimeen ja aja tasaiseksi. Kastike  
saa olla juoksevaa. Maista ja mausta  
tarvittaessa. Tarjoile kylmä kastike  
uunissa kypsennetyn porsaan ulkofileen  
kanssa. Leikkaa liha mahdollisimman  
ohuiksi viipaleiksi. Valuta päälle tonni-  
kalakastiketta ja koristele kapriksilla ja  
sitruunaviipaleilla.

Lue lisää:  
[www.yhteishyva.fi](http://www.yhteishyva.fi)

Atria



275

Atria  
Kevyt jauheliha  
10 %  
400 g (6,88/kg)

Suomalainen



349

Snellman  
Porsaan  
lehtipiivi  
2 kpl, 240 g  
(14,54/kg)

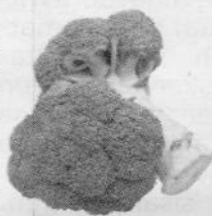


315

Heimon Kala  
Kirjolohi-  
suikaleet  
300 g (10,50/kg)

185

Saariainen  
Lasagnet tai  
pastat  
300 g (6,17/kg)



Hinta voimassa  
to-su

069

Parsakaali  
300 g  
(2,30/kg)  
Espanja  
1 lk.



113

Rainbow  
Virvoitusjuomat  
1,5 l (0,49/l) (sis.  
0,73 + pantti  
0,40)

Hinta voimassa  
1.1. alkaen

948

Olvi  
Lonkero  
6 x 0,33 l,  
1,98 l (4,33/l)  
(sis. 8,58 +  
pantti 0,90)



Hinta voimassa  
to-su

059/kg

Appelsiini  
Navel  
Egypti  
1 lk.



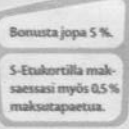
199

Oululainen  
Pullava,  
viipaloitu  
450 g (4,42/kg)

Hinta voimassa  
1.1. alkaen

948

Foster's III  
6 x 0,44 l,  
2,64 l (3,25/l)  
(sis. 8,58 +  
pantti 0,90)



[www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)

PKO



S-Pankki  
Kotona ja kaupassa

Palvelemme ma-pe 7-21, la 7-18, su 12-18

## Joka kolmas mieltii lämmitysjärjestelmänsä uusimista

□ Pohjois-Karjalan metsäkeskuksen hallinnoiman Biomass -bioenergiaa maaseudulle tiedonvälityshankkeen tekemän kartoitustyön perusteella moni tohmajärveläinen mieltii lämmitysjärjestelmänsä uusimista.

Biomass -hanke on etsinyt henkilökohtaisin yhteydenotoin lämmitysratkaisun uusimisesta kiinnostuneita asiakkaita Tohmajärven kunnan alueelta. Kartoituksen myötä he ovat voineet halutessaan jättää ilmoituksen [www.biomass.fi](http://www.biomass.fi) -sivustolle.

Hankkeen aikana luotu sivusto on tarkoitettu lämmitysratkaisun uusimisesta kiinnostuneiden sekä palvelujen, laitteiden ja suunnittelutöiden tarjoajien kohtauspaikaksi ja bioenergia-asioiden tiedonvälityskanavaksi.

Hankkeen tavoitteena on edistää bioenergiainvestointipäätöksien syntymistä. Kai-



Pellitilämmitykseen siirtymiseen voi saada uuden lain mukaan energia-avustusta.

ken takana on ilmastonsuojelunäkökulma. Uusiutuvat energiamuodot eivät aiheuta ylimääräistä hiilidioksidipäästöjä ilmastolle kuten fossiilisten polttoaineiden käyttäminen tekee.

Hankkeessa tehdyn maatilojen ja yritysten tilannekartoituksen mukaan sähköön pohjautuvat lämmitysjärjestelmät ovat suosituimpia ja öljylämmityskin on vielä varsin

yleistä. Haastatelluista yrityksistä joka kolmatta ja maatiloista joka neljättä koski lämmitysratkaisun muutos lähivuosina.

– Sekä sähkön että öljyn viimeaikainen hintatason nousu on varmasti osaltaan ollut edistämässä hintatasoltaan edullisen bioenergian kiinnostavuuden kasvua, bioenergianeuvoja Juha Tuonen arveli Tohmajärvellä pi-

detyssä tilaisuudessa.

### Energia-avustuksista apua kotitalouksille

Uudella energia-avustuksella tuetaan siirtymistä sähkö- tai öljylämmityksestä pääasiassa uusiutuvaa energiaa hyödyntävään päälämmitysjärjestelmään.

Tukea myönnetään pää-

lämmitysjärjestelmänä käytettävien maalämpö- ja ilma-vesilämpöpumppujen käyttöönottoon sekä pelletti- ja muuhun puulämmitykseen siirtymiseen.

Tukea voi saada myös erilaisille hybridiratkaisuille, joissa hyödynnetään useampaa energiamuotoa. Tukea ei myönnetä kauko- tai aluelämmityksen korvaamiseen muulla lämmitysjärjestelmällä.

Tuki on enintään 20 prosenttia hyväksyttävistä kustannuksista, ja kustannuksiin luetaan vain toteutuneet kustannukset. Kun avustus myönnetään yksityistalouksille enintään kaksi asuinhuoneistoa käsittävän rakennuksen lämmitystavan muuttamiseksi, hyväksyttävien kustannuksiin voivat kuulua muut kuin työkustannukset. Työkustannusten osalta on tällöin mahdollisuus kotitalousvähennyksen.

Hakijan tulot eivät vaikuta mahdollisuuteen saada tukea. Avustusta voivat saada niin yksityistaloudet kuin asuinrakennuksia omistavat yhteisöt. Tukea voidaan myöntää lämmitystapasaneerauksiin sekä omakotitaloissa että rakennuksissa, joissa on useampia asuntoja.

Avustusten hakuaika päättyy 8.4.2011. Hakemukset jätetään kuntaan. Kunta myöntää avustukset, ja kunnasta saa myös lisätietoja avustuksista ja niiden hakemisesta.