**RUOKALAJIEN ANNOSTELU ERI ENERGIATASOILLA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Annoskoko**  (lounas ja päivällinen) | **XS**  **1200 kcal** | **S**  **1400 kcal** | **M**  **1800 kcal** | **L**  **2200 kcal** | **XL**  **2600 kcal** |
| **LIHARUOAT** |  |  |  |  |  |
| * lihan määrä keitoissa, laatikoissa, risotoissa | 50 g | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| * makkaran määrä keitossa | 70 g | 70 g | 80 g | 100 g | 110 g |
| * lihakastikkeet | 100 g | 100 g | 150 g | 200 g | 250 g |
| * lihahöystöt | 60 g | 100 g | 100 g | 200 g | 200 g |
| * fileeruoat esim. porsaanfilee | 100 g | 100 g | 100 g | 200 g | 200 g |
| * broilerin-/kalkkunanleike | 1 kpl, 70 g | 1 kpl, 70 g | 2 kpl, 140 g | 2 kpl, 140 g | 3 kpl, 200 g |
| * jauheliha- tai broilerpihvi/patukka | 1 kpl, 50 g | 1 kpl, 50 g | 2 kpl, 100 g | 3 kpl, 150 g | 4 kpl, 200 g |
| * pannupihvi, kanttarellitäytt. | 1kpl,130 g | 1 kpl, 130 g | 1 kpl, 130 g | 2 kpl, 260 g | 2 kpl, 260 g |
| * liha-, broileripyörykät ja -mureke | 3 kpl, 60 g | 3 kpl, 60 g | 6 kpl, 120 g | 8 kpl, 160 g | 10 kpl, 200 g |
| * broilernugget | 3kpl, 50 g | 3 kpl, 50 g | 7 kpl, 110 g | 10 kpl, 160 g | 15 kpl, 240 g |
| * jauheliha-juurespihvi ja lindströminpihvi | 2 kpl, n. 80 g | 2 kpl, n. 80 g | 3 kpl, n. 120 g | 4 kpl, n.160 g | 5 kpl. n. 200 g |
| * uunimakkara | 1 kpl, 75 g | 1 kpl, 75 g | 2 kpl, 150 g | 2 kpl, 150 g | 3 kpl, 225 g |
| * nakit | 2 kpl | 2 kpl | 3 kpl | 4 kpl | 5 kpl |
| * kaalikääryle | 1 kpl, 100 g | 1 kpl, 100 g | 2 kpl, 200 g | 3 kpl, 300 g | 3 kpl, 300 g |
| **KALARUOAT** |  |  |  |  |  |
| * kala annospala | 1 kpl, 100 g | 1 kpl, 100 g | 2 kpl, 200 g | 2 kpl, 200 g | 2 kpl, 200 g |
| * kala annospala kuorrutteella | 1 kpl, 160 g | 1 kpl, 160 g | 1 kpl, 160 g | 1 kpl, 160 g | 2 kpl, 320 g |
| * kala keitossa, padassa, laatikossa | 50 g | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| * kalapyörykät / kalamureke | 3 kpl /60 g | 4 kpl /80 g | 6 kpl /120 g | 8 kpl /180 g | 10 kpl /200 g |
| * kalapuikot | 2 kpl, 50 g | 3 kpl, 75 g | 4 kpl, 100 g | 5 kpl, 125 g | 6 kpl, 150 g |
| * kalapihvi | 1 kpl, 80 g | 1 kpl, 80 g | 2 kpl, 160 g | 2 kpl, 160 g | 3 kpl, 240 g |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Annoskoko**  (lounas ja päivällinen) | **XS**  **1200 kcal** | **S**  **1400 kcal** | **M**  **1800 kcal** | **L**  **2200 kcal** | **XL**  **2600 kcal** |
| **KASVISRUOAT** |  |  |  |  |  |
| * kasvispihvi (pieni) | 2 kpl, 80 g | 2 kpl, 80 g | 3 kpl, 120 g | 4 kpl, 160 g | 5 kpl, 200 g |
|  |  |  |  |  |  |
| * kasvispihvi (keskikokoinen) | 1 kpl, 60 g | 1 kpl, 60 g | 2 kpl, 120 g | 3 kpl, 180 g | 3 kpl, 180 g |
| * kasvispihvi (iso) | 1 kpl, 80 g | 1 kpl, 80 g | 2 kpl, 160 g | 2 kpl, 160 g | 2 kpl, 240 g |
| * pinaattiohukainen | 3 kpl, 60 g | 4 kpl, 80 g | 5 kpl, 100 g | 6 kpl, 120 g | 7 kpl, 140 g |
| * kasvisnappi | 5 kpl, 60 g | 5 kpl, 60 g | 8 kpl, 100 g | 10 kpl, 120 g | 12 kpl, 140 g |
| * kasvispyörykkä | 2 kpl, 50 g | 3 kpl, 75 g | 5 kpl, 120 g | 7 kpl, 180 g | 8 kpl, 200 g |
| **KEITOT** | 1,5 dl = 150 g | 1,5 dl = 150 g | 2,5 dl = 250 g | 3 dl = 300 g | 3,5 dl = 350 g |
| **PATARUOAT JA RISOTOT** | 1,5 dl = 150 g | 1,5 dl = 150 g | 2,5 dl = 250 g | 3 dl = 300 g | 3,5 dl = 350 g |
| **LAATIKOT, KIUSAUKSET** | 150 g | 150 g | 250 g | 300 g | 350 g |
| **PUUROT JA VELLIT PÄÄRUOKANA** | 150 g | 150 g | 250 g | 300 g | 350 g |
| **MUUT ATERIAN OSAT** |  |  |  |  |  |
| * kastike | 0,5 dl | 0,5 dl | 0,75 dl | 0,75 dl | 1 dl |
| * perunasose | 80 g = 1 dl | 80 g = 1 dl | 120 g = 1,5 dl | 180 g ≈ 2 dl | 200 g ≈ 2,5 dl |
| * riisi (kypsä) | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 2 dl | 2,5 dl |
| * makaroni (kypsä) | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 2 dl | 2,5 dl |
| * peruna | 1 kpl, 60 g | 1 kpl, 60 g | 1-2 kpl, 100 g | 2 kpl, 120 g | 3 kpl, 180 g |
| * riisipiirakka ja sämpylä keiton lisäkkeenä | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl | 2 kpl |
| * lisäkehillo (esim. puolukka) | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g |
| **JÄLKIRUOAT JA VÄLIPALAT** |  |  |  |  |  |
| * ohukaiset+ (hillo) | 2kpl (+40 g) | 3kpl (+40 g) | 4kpl (+40 g) | 4kpl (+60 g) | 5kpl (+60 g) |
| * maitokiisseli + hillo | 1 dl (+10 g) | 1 dl (+10 g) | 1 dl (+10 g) | 1 dl (+10g) | 1 dl (+10 g) |
| * hedelmäsalaatti, marjat | 1 dl | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 2 dl |