

**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 |
| - liyahöystöt | 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, KIUASUKSET | 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 |
| - lisäkehillö (esim. puolukka) | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g |
| JÄLKIRUOAT JA VÄLIPALAT | | | | | |
| - ohukaiset+ (hillö) | 2kpl (+40 g) | 3kpl (+40 g) | 4kpl (+40 g) | 4kpl (+60 g) | 5kpl (+60 g) |
| - maitokiisseli + hillö | 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 |