**PERUSRUOKAVALION ANNOSTELU ERI ENERGIATASOILLA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Annoskoko** | **XS / 1200** | **S / 1400** | **M / 1800** | **L / 2200** | **XL / 2600** |
| **AAMUPALA** | | | | | |
| puuro / velli (dl) | 1 dl | 2 dl | 2 dl | 2,5 dl | 3 dl |
| leikkele/juusto (siivua) | - | - | 2 kpl, 20 g | 2 kpl, 20 g | 4 kpl, 40 g |
| vihannes | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g |
| hedelmä TAI  täysmehu | 1 kpl, 120 g  /1 dl | 1 kpl, 120 g  /1 dl | 1 kpl, 120 g  /1 dl | 1 kpl, 120 g  /1 dl | 1 kpl, 120 g  /1,5 dl |
| leipä (viipale) | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl |
| rasva (annosnappi) | 1 annos | 1 annos | 1 annos | 1annos | 1 annos |
| rasvaton maito / piimä | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 1,5 dl | 1,5 dl |
| kahvi / tee |  |  |  |  |  |
| **LOUNAS** | | | | | |
| liha- /kala-annos **Katso erillinen ohje – Ruokalajien annostelu** | | | | | |
| kastike | 0,5 dl | 0,5 dl | 0,75 dl | 0,75 dl | 1 dl |
| peruna (kpl)  perunasose (dl)  pasta/ riisi (g) | 1 kpl, 60 g  1 dl, 80 g  60 g / 80 g | 1 kpl, 60 g  1 dl, 80 g  60 g / 80 g | 1-2kpl,100 g  1,5 dl, 120 g  90 g / 120 g | 2 kpl, 120 g  2 dl, 180 g  120 g / 180 g | 3 kpl, 180 g  2,5 dl, 200 g  150 g / 200 g |
| laatikko TAI keitto | 1,5 dl, 150 g | 1,5 dl, 150 g | 2,5 dl, 250 g | 3 dl, 300 g | 3,5 dl, 350 g |
| lämmin kasvis | 0,75 dl | 0,75 dl | 0,75 dl | 0,75 dl | 1 dl |
| salaatti /raaste | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g |
| salaatinkastike | 1 tl | 1 tl | 2 tl | 2 tl | 3 tl |
| leipä (viipale) | - | - | - | 1 kpl | 1 kpl |
| rasva (annosnappi) | - | - | - | 1 annos | 1 annos |
| rasvaton maito / piimä | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 1,5 dl | 1,5 dl |
| jälkiruokakiisselit,  -puurot, -rahkat | 1 dl | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 1,5 dl |
| **VÄLIPALA** | | | | | |
| hedelmä | 1 kpl, 120 g | **-** | **-** | **-** | **-** |
| kahvi/tee |  |  |  |  |  |
| kahvileipä | **-** | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl |
| **PÄIVÄLLINEN** | | | | | |
| laatikko TAI keitto TAI  pääruokapuuro | 1,5 dl, 150 g | 1,5 dl, 150 g | 2,5 dl, 250 g | 3 dl, 300 g | 3,5 dl, 350 g |
| lämmin kasvis | 0,75 dl | 0,75 dl | 0,75 dl | 0,75 dl | 1 dl |
| salaatti | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g | 1 dl, 70 g |
| leikkele/juusto (siiv.) listalla | 2 kpl, 20 g | 2 kpl, 20 g | 2 kpl, 20 g | 4 kpl, 40 g | 4 kpl, 40 g |
| salaatinkastike | 1 tl | 1 tl | 2 tl | 2 tl | 3 tl |
| leipä (viipale) | - | 1 kpl \* | 1 kpl \* | 1 kpl | 2 kpl |
| rasva (annosnappi) | - | 1 annos \* | 1 annos \* | 1 annos | 2 annosta |
| rasvaton maito / piimä | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 1,5 dl | 1,5 dl |
| jälkiruoka | 1 dl | 1 dl | 1 dl | 1,5 dl | 1,5 dl |
| \* leipä ja leipärasva tarjotaan vain keittoruoan kanssa | | | | | |
| **ILTAPALA** | | | | | |
| jogurtti /viili | 2 dl | 2 dl | 2 dl | 2 dl | 2 dl |
| leipä (viipale) | 1 kpl | 1 kpl | 1 kpl | 2 kpl | 2 kpl |
| rasva (annosnappi) | 1 annos | 1 annos | 1 annos | 2 annosta | 2 annosta |
| leikkele / juusto | 1 siivu, 10 g | 1 siivu, 10 g | 2 siivu, 20 g | 4 siivu, 40 g | 6 siivu, 60 g |
| vihannes | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g |
| hedelmä /  täysmehu/ marjakeitto | 1 kpl /  1 dl | 1 kpl /  1 dl | 1 kpl /  1 dl | 1 kpl /  1 dl | 1 kpl /  1,5 dl |
| tee |  |  |  |  |  |