**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 TAItäysmehu  | 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 g1 dl, 80 g60 g / 80 g | 1 kpl, 60 g1 dl, 80 g60 g / 80 g | 1-2kpl,100 g1,5 dl, 120 g90 g / 120 g | 2 kpl, 120 g2 dl, 180 g120 g / 180 g | 3 kpl, 180 g2,5 dl, 200 g150 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 TAIpääruokapuuro | 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 |  |  |  |  |  |