



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	1 annos	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)	1 kpl, 60 g	1 kpl, 60 g	1-2kpl, 100 g	2 kpl, 120 g	3 kpl, 180 g
perunasose (dl)	1 dl, 80 g	1 dl, 80 g	1,5 dl, 120 g	2 dl, 180 g	2,5 dl, 200 g
pasta/ riisi (g)	60 g / 80 g	60 g / 80 g	90 g / 120 g	120 g / 180 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, -rahat	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					