

Ravitsemussuositusten toteutuminen Rovaniemen
ruokapalvelukeskuksen ruokalistoissa:

Päiväkotilapset,
koululaiset,
ikäihmisten kokopäivähoito ja
kotipalvelulounas ikäihmisille.

Noora Rajamäki
Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM
Joulukuu 2013

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 PÄIVÄKOTILAPSET	4
3 KOULULAISET	6
4 IKÄÄNTYNEET	9
4.1 Ikäihmisten kokopäivähoito	9
4.2 Kotipalvelulounas ikäihmisille	11
5 YHTEENVETO	12
LÄHTEET	13

1 JOHDANTO

Tässä raportissa käsitellään ravitsemussuositusten toteutumista Rovaniemen ruokapalvelukeskuksen ruokalistoissa päiväkotilasten, koululaisten, ikäihmisten kokopäivähoidon sekä kotipalvelulounaan osalta. Ruokalistojen ravintosisältö on laskettu Aromi-ohjelmalla ruokapalvelukeskuksen reseptiikan ja annoskokojen (liite 1) mukaan lokakuussa 2013. Vaikka laskennassa on käytetty annoskokoja, käytännössä jokainen asiakasryhmä saa kuitenkin syödä ruokaa niin paljon kuin haluaa.

Ravintoaineiden saannin riittävyyttä arvioidaan ryhmätasolla vertaamalla ravinnonsaantia suosituksiin. Kaikilla asiakasryhmillä on kuuden viikon kiertävä ruokalista, joista on laskettu keskimääräinen ravintoaineiden saanti päivää tai aterialla kohden. Ravintosisältöjen laskennassa on aina olemassa virhelähteitä, joten raportissa esitetyt ravintoaineiden saantimäärät ei voida pitää tarkkoina määrinä vaan arvioina. Ravintoaineiden keskimääräistä saantia on verrattu jokaista asiakasryhmää koskeviin ja voimassa oleviin ravitsemussuosituksiin. Käytetyt suositukset mainitaan raportissa jokaisen asiakasryhmän kohdalla erikseen. Jokaisen asiakasryhmän kohdalla kerrotaan tulokset tiivistetysti ja ravintosisältöjen laskennan tulokset lukuina. Raportin lopussa on yhteenveto suositusten toteutumisesta.

2 PÄIVÄKOTILAPSET

Tulokset tiivistetysti:

- Hoitopäivän aikana tarjottava ruoka kattaa 2/3 lapsen päivän ravinnontarpeesta.
- Rasvan laatu ruoassa on suositusten mukainen. Rasvan kokonaismäärää saa hieman lisätä.
- Sokeria ruoassa on kohtuudella.

Leikki-ikäisten päivähoitoruokailu suunnitellaan lapsiperheen ruokasuosituksen mukaisesti. Päivähoidossa ja kotona nautitut ateriat ja välipalat muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Kokopäivähoidossa päivähoiton ateriat (aamupala, lounas ja välipala) kattavat 2/3 lapsen päivän ravinnontarpeesta. Ravintoaineiden saantisuositukset perustuvat Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin vuodelta 2005. (VRN 2005, Hasunen ym. 2004, 152.)

Laskelmien mukaan päiväkotilasten ravinnonsaanti vastaa suosituksia (taulukko 1). Energiaravintoaineiden kohdalla proteiinin saanti on hieman suosituksia reilumpaa, rasvan niukempaa ja hiilihydraattien suositusten mukaista. Rasvan laatu päivähoitopäivän aterioissa on suositusten mukainen. Koska rasvan kokonaismäärä on tällä hetkellä jo varsin vähäinen, ei rasvan saantia jatkossa kannata pyrkiä vähentämään vaan mieluumminkin hyvälaatuista rasvaa voi sisältyä aterioihin nykyistä reilummin. Sokerin määrä päiväkotilasten ruoassa on sopiva, sillä ruokien sisältämästä energiasta 6 % on peräisin sokerista (suositus enintään 10 E%). Suojaravintoaineiden saanti päiväkotilasten ruoista on suositusten mukaista.

Taulukko 1. Päiväkotilasten ravinnonsaanti hoitopäivän aikana. Hoitopäivä sisältää aamupalan, lounaan ja päivällisen.

Ravintoaine	Määrä/ruokailija	%-osuus energiasta	Suositus (2/3 päivän ravinnontarpeesta)
Energia	939 kcal, 3,9 MJ		700-1007 kcal, 2,9-4,2 MJ
Proteiinit	46 g	20 E%	15 E%
Rasvat	27 g	26 E%	30 E%
Tyydyttyneet rasvahapot, SAFA	8,3 g	8 E%	max. 10 E%
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, PUFA	10 g	10 E%	10-15 E%
Monityydyttymättömät rasvahapot, MUFA	5,4 g	5 E%	5-10 E%
Hiilihydraatit	126 g	54 E%	55 E%
Sokeri (sakkaroosi)	14 g	6 E%	max. 10 E%
Suola (NaCl)	2,7 g		
A-vit	524 µg		233 µg
D-vit**	7 µg*		5 µg
E-vit	3,6 mg		3 mg
Tiamiini	0,7 mg		0,4 mg
Riboflaviini	1,6 mg		0,5 mg
Niasiini	14 mg		6 mg
B6-vit	1,1 mg		0,5 mg
Folaatti	155 µg		53 µg
B12-vit	3,4 µg		0,5 µg
C-vit	71 mg		20 mg
Rauta	5 mg		5 mg
Sinkki	6,7 mg		4 mg
Jodi	150 µg		60 µg
Seleeni	41 µg		16,7 µg
Kalsium	890 mg		400 mg
Fosfori	1006 mg		313 mg
Kalium	2200 mg		1200 mg
Magnesium	205 mg		80 mg

* Aromi-ohjelman tietokannassa maito sisältää lisättyä D-vitamiinia 0,5 µg/100 g, kun lisätyn D-vitamiinin määrä maidossa tällä hetkellä on 1 µg/100 g. Tämä on huomioitu taulukossa.

**Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi 2-18 -vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 7,5 µg vuorokaudessa ympäri vuoden.

3 KOULULAISET

Tulokset tiivistetysti:

- Malliannos vastaa energiamäärältään pienimpien koululaisten eli esiopetus – 2. vuosiluokka energiantarpeen viitearvoa.
- Rasvan laatu kouluruoassa on suositusten mukainen.
- Suojaravintoaineiden ravintotiheys ruoassa on pääsääntöisesti suositusten mukainen. Poikkeuksena tästä on raudan ravintotiheys, joka jää suosituksia pienemmäksi.
- Kasvisruokavaihtoehto vastaa ravintosisällöltään kaikkia suositusten vaatimuksia.
- Suolaa kouluruoassa on suositeltavaa reilummin.

Kouluissa tarjottavan ruoan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Erytisen tärkeää on huolehtia siitä, että kouluruoassa energia- ravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset. Alla olevan taulukon suositusluvut ovat peräisin Kouluruokasuosituksesta. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Eri-ikäisten ja -kokoisten oppilaiden yksilöllinen energiantarve vaihtelee suuresti, mikä pitää ottaa huomioon ruoan annostelua ohjattaessa. (VRN 2005, VRN 2008, 7-11.)

Energiantarpeen viitearvot koululaisille ja opiskelijoille ovat:

- Esiopetus- 2. vl. 550kcal, 2,3 MJ,
- 3.-6. vl. 650 kcal, 2,7 MJ,
- 7.-9.vl. 740 kcal, 3,1 MJ,
- Toinen aste 860 kcal, 3,6 MJ

Laskelmien mukaan koululounas ravintosisällöltään on hyvä (taulukko 2). Ravintosisällön laskemisessa käytetty malliannos (liite 1) vastaa energiamäärältään pienimpien koululaisten eli esiopetus – 2. vuosiluokka energiantarpeen viitearvoa. Koululaiset saavat kuitenkin syödä kaikkia ruokia niin paljon kuin haluavat, sillä kappalerajoituksia yms. ei ole käytössä. Linjastolla olevan malliannoksen olisi kuitenkin hyödyllistä vastata ko. ruokalassa ruokailevien koululaisten energiantarvetta, jotta se toimisi mallina myös annoksen koon kokoamisessa. Energiaravintoaineista proteiineja ja rasvaa on suosituksia reilummin ja hiilihydraatteja puolestaan vähemmän. Rasvan laatu koululounaassa on kohdallaan. Suojaravintoaineiden kohdalla ravintotiheys on suositusten mukainen kaikkien muiden ravintoaineiden paitsi raudan kohdalla.

Rovaniemen kouluissa on tarjolla päivittäin kasvisvaihtoehto, joten lounaan ravintosisältö on laskettu myös kasvisruokavaihtoehdosta (taulukko 3). Kasvisruokavaihtoehdossa energiaravintoaineiden osuudet vastaavat paremmin suosituksia, rasvan laatu on kohdallaan ja kaikkien tarkasteltujen suojaravintoaineiden ravintotiheydet vastaavat suosituksia. Kasvisruokavaihtoehdon hyvissä tuloksissa näkyy ruokapalvelukeskuksessa tehty kasvisruokien kehittämistyö.

Suolaa sekä seka- että kasvisruokavaihtoehto sisältävät suositeltavaa reilummin. Ruokaohjeiden reseptiikkaa on ruokapalvelukeskuksessa kehitetty suolapitoisuutta vähentäen ja pääsääntöisesti ruokaohjeiden mukaisesti valmistetut ruoat sisältävät suolaa enintään 0,5 %. Suolapitoisuutta ateriasa nostaa leivän sisältämä suola, sillä tällä hetkellä suurkeittiöille ei ole tarjolla vähemmän suolaa sisältäviä leipiä.

Taulukko 2. Koululaisten lounaan ravintosisältö.

Ravintoaine	Määrä/ruokailija	%-osuus energiasta	Ainetiheys/MJ	Suositus
Energia, kcal	540 kcal, 2,3 MJ			550-860 kcal, 2,3-3,6 MJ
Proteiinit	26 g	19 E%		15 E%
Rasvat	20 g	34 E%		30 E%
Tyydyttyneet rasvahapot, SAFA	5,4 g	9 E%		max. 10 E%
Hiilihydraatit	63 g	47 E%		55 E%
Ravintokuitu	8,2 g		3,6 g/MJ	3 g/MJ
Tiamiini	0,41 mg		0,18 mg/MJ	0,12 mg/MJ
C-vitamiini	29 mg		13 mg/MJ	8 mg/MJ
Kalsium	343 mg		151mg/MJ	100 mg/MJ
Rauta	3 mg		1,3 mg/MJ	1,6 mg/MJ
Suola (NaCl)	2 g		0,89 g/MJ	max. 0,5 g/MJ

Taulukko 3. Koululaisten kasvislounaan ravintosisältö.

Ravintoaine	Määrä/ruokailija	%-osuus energiasta	Ainetiheys/MJ	Suositus
Energia, kcal	500 kcal, 2,1 MJ			550-860 kcal, 2,3-3,6 MJ
Proteiinit	20 g	16 E%		15 E%
Rasvat	17 g	31 E%		30 E%
Tyydyttyneet rasvahapot, SAFA	4 g	8 E%		max. 10 E%
Hiilihydraatit	65 g	53 E%		55 E%
Ravintokuitu	9,8 g		4,7 g/MJ	3 g/MJ
Tiamiini	0,42 mg		0,2 mg/MJ	0,12 mg/MJ
C-vitamiini	33 mg		16 mg/MJ	8 mg/MJ
Kalsium	352 mg		168 mg/MJ	100 mg/MJ
Rauta	3,45 mg		1,65 mg/MJ	1,6 mg/MJ
Suola (NaCl)	1,88 g		0,9 g/MJ	max. 0,5 g/MJ

4 IKÄÄNTYNEET

Ikääntyneiden ravitsemussuositusten mukaisesti ikääntyneiden kokopäivähoidon ruokalistan ravintosisältöä on verrattu yli 60-vuotiaiden ravinnonsaantisuosituksiin. Energian ja energiaravintoaineiden kohdalla ravinnonsaantisuositusten tulee suosituksen mukaan täyttyä ateriakohtaisesti. Muiden ravintoaineiden osalta saantisuositusten tulee täyttyä pidemmällä aikavälillä, joka tässä yhteydessä on ruokalistan pituuden mukaisesti kuusi viikkoa. Kokopäivähoidossa energiansaannin jakautumisen suositellaan olevan aamupala 15-20 %, lounas 25-30 %, välipala 10-15 %, päivällinen 25-30 % ja iltapala 10-20 %. Kotipalvelulounaan tulisi kattaa 1/3 päivittäisestä ravinnonsaannista. (VRN 2005, 11, 52, 60; VRN 2010; VRN 2010b, 66.)

4.1 Ikäihmisten kokopäivähoito

Tulokset tiivistetysti:

- Energiansaanti jakautuu suositusten mukaisesti päivän aterioiden välillä.
- Proteiinia ruoassa on suositusten mukaisesti.
- Kuitua ruoassa on suositeltava määrä.
- Suojaravintoaineita ruoassa on suositusten mukaisesti.

Ikäihmisten kokopäivähoidossa tarjottavien aterioiden ravintosisältö on hyvä (taulukko 4) ja energiansaanti jakautuu sopivasti eri aterioiden välillä (taulukko 5). Proteiinia ja rasvaa ruoassa on hieman suosituksia reilummin ja hiilihydraatteja vähemmän. Rasvan laatua tarkasteltaessa tyydyttyneen rasvan osuus on hieman suosituksia suurempi, mutta tyydyttymättömän rasvan määrä suositusten mukainen. Ravintokuitua ruoka sisältää hyvin. Suolan määrä on miehillä suosituksen mukainen, mutta naisille hieman suositeltavaa suurempi. Ikäihmisten kokopäivähoidon asiakkaille riittävä energiansaanti ruoasta on tärkeintä, joten mm. rasvan laadussa ja suolan määrässä voi ruoan maittavuuden vuoksi hieman tinkiä.

Suojaravintoaineiden saanti kokopäivähoidon ruoasta on suositusten mukaista. Poikkeuksena ovat folaatti ja E-vitamiini, joiden saanti jää hieman niukaksi. Hyviä E-vitamiinin lähteitä ovat kasviöljyt, margariinit ja pähkinät ja hyviä folaatin lähteitä puolestaan täysjyvävilja sekä tuoreet kasvikset ja hedelmät. D-vitamiinia suositellaan yli 60-vuotiaille valmisteena 20 µg/vrk ympäri vuoden, joten pelkän ravinnon avulla tähän määrään ei ole tarkoituskaan yltää.

Taulukko 4. Ikäihmisten kokopäivähoidossa tarjottavien aterioiden ravintosisältö.

Ravintoaine	Määrä/ruokailija	%-osuus energiasta	Suositus Miehet	Suositus Naiset
Energia	1957 kcal/8,2 MJ		1270-2880 kcal/5,3-12 MJ	
Proteiinit	80 g	17 E%	15 E%	
Rasvat	70 g	33 E%	30 E%	
Tyydyttyneet rasvahapot, SAFA	24 g	11 E%	max. 10 E%	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, PUFA	26 g	12 E%	10-15 E%	
Monityyydyttymättömät rasvahapot, MUFA	12 g	6 E%	5-10 E%	
Hiilihydraatit	244 g	51 E%	55 E%	
Ravintokuitu	29 g		25-35 g	
Suola (NaCl)	6,8 g		7 g	6 g
A-vit	1337 mg		900 mg	700 mg
D-vit	10,7 µg **		20 µg*	20 µg*
E-vit	8,8 mg		10 mg	8 mg
Tiamiini	1,3 mg		1,3 mg	1,0 mg
Riboflaviini	2,3 mg		1,5 mg	1,2 mg
Niasiini	28 mg		17 mg	14 mg
B6-vit	2 mg		1,6 mg	1,2 mg
Folaatti	289 µg		300 µg	300 µg
B12-vit	7,4 µg		2,0 µg	2,0 µg
C-vit	94 mg		75 mg	75 mg
Rauta	11,3 mg		9 mg	9 mg
Sinkki	12,47 mg		9 mg	7 mg
Jodi	212 µg		150 mg	150 mg
Seleeni	69 µg		50 µg	40 µg
Kalsium	1100 mg		800 mg	800 mg
Fosfori	1647 mg		600 mg	600 mg
Kalium	3,7 g		3,5 g	3,1 g
Magnesium	385 mg		350 mg	280 mg
Kupari	1,4 mg		0,9 mg	0,9 mg

*Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 20 µg vuorokaudessa ympäri vuoden.

** Aromi-ohjelman tietokannassa maito sisältää lisättyä D-vitamiinia 0,5 µg/100 g, kun lisätyn D-vitamiinin määrä maidossa tällä hetkellä on 1 µg/100 g. Tämä on huomioitu taulukossa.

Taulukko 5. Energian ja energiaravintoaineiden määrä aterioittain.

Ravintoaine	Aamupala	Lounas	Päiväkahvi	Päivällinen	Iltapala
Energia	389 kcal/ 1,6 MJ	540 kcal/ 2,3 MJ	167 kcal/ 0,7MJ	574 kcal/ 2,4 MJ	289 kcal/ 1,2 MJ
Energiansaannin osuus päivän kokonaisenergian saannista	20 %	28 %	9 %	29 %	15 %
Proteiinit	16 g/17 E%	26 g/20 E%	4 g/9 E%	25 g/18 E%	10 g/13 E%
Rasvat	15 g/35 E%	21 g/35 E%	6 g/30 E%	19 g/30 E%	10 g/31 E%
Tyydyttyneet rasvahapot, SAFA	5 g/13 E%	7 g/12 E%	1 g/6 E%	7 g/11 E%	3 g/10 E%
Hiilihydraatit	47 g/49 E%	60 g/45 E%	25 g/61 E%	73 g/52 E%	39 g/55 E%

4.2 Kotipalvelulounas ikäihmisille

Tulokset tiivistetysti:

- Kotipalvelulounas kattaa 1/3 ikääntyneen ravinnontarpeesta.
- Proteiinin saanti lounaassa on suositusten mukaista.

Kotipalvelulounaan energiasisältö vastaa suosituksia (taulukko 5). Energiaravintoaineista proteiinia ja rasvoja on hieman suosituksia reilummin ja hiilihydraatteja puolestaan vähemmän. Rasvan laatu on lähes suositusten mukainen: tyydyttyneen rasvan saanti on hieman liian runsasta, mutta tyydyttymättömän rasvan saanti riittävää. Suolaa ruoassa on suosituksia reilummin. Yksittäisten suojaravintoaineiden saanti vastaa suosituksia kaikkien muiden paitsi E-vitamiinin kohdalla, jonka saanti jää hieman niukaksi.

Taulukko 6. Kotipalvelulounaan ravintosisältö verrattuna yli 60-vuotiaiden ravinnonsaantisuosituksiin.

Ravintoaine	Määrä/ruokailija	%-osuus energiasta	Suositus Miehet	Suositus Naiset
Energia	770 kcal/ 3,2 MJ		423-960 kcal/1,8-4 MJ	
Proteiinit	34 g	18 E%	15 E%	
Rasvat	28 g	33 E%	30 E%	
Tyydyttyneet rasvahapot, SAFA	9 g	11 E%	max. 10 E%	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, PUFA	11 g	13 E%	10-15 E%	
Monitydyttymättömät rasvahapot, MUFA	5 g	5 E%	5-10 E%	
Hiilihydraatit	92 g	48 E%	55 E%	
Ravintokuitu	10 g		8-12 g	
Suola (NaCl)	2,8 g		2,3 g	2 g
A-vit	660 µg		300 µg	230 µg
D-vit	3,9 µg **		20 µg*	20 µg*
E-vit	3,0 mg		3,3 mg	2,7 mg
Tiamiini	0,5 mg		0,4 mg	0,3 mg
Riboflaviini	0,8 mg		0,5 mg	0,4 mg
Niasiini	11,4 mg		5,7 mg	4,7 mg
B6-vit	1 mg		0,5 mg	0,4 mg
Folaatti	120 µg		100 µg	100 µg
B12-vit	3,9 µg		0,7 µg	0,7 µg
C-vit	42 mg		25 mg	25 mg
Rauta	4 mg		3 mg	3 mg
Sinkki	4,6 mg		3 mg	2,3 mg
Jodi	82,7 µg		50 µg	50 µg
Seleeni	28,4 µg		17 µg	13 µg
Kalsium	390 mg		270 mg	270 mg
Fosfori	601,4 mg		200 mg	200 mg
Kalium	1,5 g		1,2 g	1,0 g
Magnesium	133 mg		120 mg	90 mg
Kupari	0,6 mg		0,3 mg	0,3 mg

*Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 20 µg vuorokaudessa ympäri vuoden.

** Aromi-ohjelman tietokannassa maito sisältää lisättyä D-vitamiinia 0,5 µg/100 g, kun lisätyn D-vitamiinin määrä maidossa tällä hetkellä on 1 µg/100 g. Tämä on huomioitu taulukossa.

5 YHTEENVETO

Tämän arvioinnin mukaan Rovaniemen ruokapalvelukeskuksen ruokalistojen mukaiset ateriat päiväkotilapsilla ja koululaisilla sekä ikääntyneiden kotipalvelulounaassa että kokopäivähoidossa vastaavat pääsääntöisesti suositusten vaatimuksia, sillä energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet sekä tärkeimpien ravintoaineiden saanti vastaavat suosituksia. Eri asiakasryhmien kohdalla suosituksissa painottuvat hieman eri asiat, mutta tämän arvioinnin mukaan nämä kriteerit toteutuvat. Esimerkiksi koululaisilla rasvan laatu on suositusten mukainen ja ikääntyneillä puolestaan energian ja proteiinin saanti ruoasta on riittävää. Suolan määrä aterioissa on suositeltavaa suurempi. Suositusten mukainen suolamäärä on kuitenkin haasteellinen ja siihen pääseminen vaatii lähes kaikkien raaka-aineiden ja elintarvikkeiden valitsemista vähäsuolaisina. Ruokapalvelukeskuksessa on kiinnitetty tähän huomiota kehittämällä ruokaohjeita vähemmän suolaa sisältäviksi. Yksi merkittävä suolan lähde ateriasa on leipä. Vähemmän suolaa (alle 0,9 g/100 g) sisältävien leipien valikoima on tällä hetkellä varsin suppea, joten leivän suolapitoisuutta ei voida käyttää kriteerinä leipävalikoimaa kilpailutettaessa. Kokonaisuudessaan päiväkotilapsille ja koululaisille sekä ikääntyneiden kokopäivähoidon ja kotipalvelulounaan asiakkaille on Rovaniemellä tarjolla suositusten mukaista, täysipainoista ja terveellistä ruokaa.

LÄHTEET

Hasunen Kaija, Kalavainen Marja, Keinonen Hilikka, Langström Hanna, Arja Lyytikäinen, Annika Nurttila, Terttu Peltola ja Sanna Talvia. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto ja liikunta tasapainoon.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokasuositus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, Ravitsemussuositukset ikääntyneille.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010 (b). Ravitsemushoito – Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin.

Liite 1

Taulukko 7. Ravintosisältöjen laskemisessa käytetyt annoskoot eri asiakasryhmillä.

	Päiväkotilapset	Koululaiset	Ikäihmiset kokopäivähoito	Kotipalvelulounas
Laatikkoruokat, risotto	250 g	300 g	250 g	Pääruokaa yht. 400 g
Kastikkeet	150 g	150 g	150 g	
Peruna, riisi, pasta	100 g	100 g	100 g	
Perunasose	100 g	150 g	150 g	
Keitto	300 g	300 g	300 g	
Puuro ruokana	-	200 g	-	
Lisäkekastike	50 g	50 g	50 g	
Jauheliha- tai kokoliharuoka	100 g	100 g	100 g	
Salaatti/raaste/ kypsä kasvis	50 g	50 g	40 g	40 g
Salaatinkastike	1 rkl = 14 g	1 rkl = 14 g	1 rkl = 14 g	10 g annospussi
Puuro aamupalana	150 g	-	200 g	-
Leipä	Aamupalalla hiivaleipä, lounaalla ja välipalalla ruisleipä	Ruisleipä + näkkileipä	2 x ruisleipä lounaalla ja päivällisellä, ruisleipä + hiivaleipä aamupalalla ja iltapalalla	2 palaa ruisleipää
Margariini	3 g/ 1 pala leipää	6 g/ 2 palaa leipää	6 g/ 2 palaa leipää	6 g/ 2 palaa leipää
Maito	Rasvaton maito 2 dl (Aamupala, lounas, välipala)	Rasvaton maito 2 dl	Kevyt maito 2 dl (Aamupala, lounas, päivällinen)	Kevyt maito 2 dl
Jälkiruoka	150 g	150 g	150 g	150 g