

RUOKALISTA VIIKKO 1 (viikot 34, 38, 42, 46, 50)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ohrapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Ohrapuuroa (M), leipää, levitettä, keitetty kananmuna, kurkku/tomaatti kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Ohrapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M) leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Riisipuuroa (L), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito
Lounas	Paneroitua seitä, kananmunakerma-viilikastiketta ja porkkana-perunasosetta (L), kiinankaali-kidneypapusalaattia, salaatinkastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broileripyörykät, tomaatti-yrttikastiketta ja täysjyväkauraa (M, G), amerikansalaattia ja tomaattia, salaatinkastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Jauhelihaperuna-soselaatikko (L), kaali-puolukkaraastetta, salaatinkastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broiler-kasviskastiketta ja perunasosetta (L, G), porkkana-ananasraastetta, salaatinkastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Kasvispyöryköitä, raejuusto-kermaviilikastiketta ja keitettyä perunaa (K, L, G), amerikansalaattia, maissia ja kurkkua, salaatinkastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Juures-naudanlihapataa ja keitettyä perunaa (L, G), porkkana-ananasraastetta, salaatinkastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Aurajuustoista broilerpataa ja täysjyväkauraa (L, G), amerikan-salaattia ja tomaattia, salaatinkastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi
Päiväkahvi	Kanelikierrepulla (M, K) Kahvi/tee, kahvimaito	Voisilmäpulla (L, K) Kahvi/tee, kahvimaito	Raparperi-murupiiirakka (K, M) Kahvi/tee, kahvimaito	Pullapitkoa Kahvi/tee, kahvimaito	Mansikkakääre-torttua (M, K) Kahvi/tee, kahvimaito	Vaniljapulla (M, K) Kahvi/tee, kahvimaito	Ohukaisia ja mansikkahilloa (L, K) Kahvi/tee, kahvimaito
Päivällinen	Jauhelihakeitto (M, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Kasviskeittoa (K, M), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broilerimakaroni-laatikko (L), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Jauheliha-lasagnettea, (L) tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broilerikeittoa (M, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Papu-kasvislasagnettea (K, M), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Kermaista seikeittoa (G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi

Jälkiruoka	Kuningatarkiisseli (M, G)	Puolukkahyve (L)	Aprikoosijogurtti (L)	Vadelmakiisseli (M, G)	Punaherukka- vispipuuro (M)	Hedelmäjogurtti (L, G)	Mansikka- raparperikiisseli (M, G)
Iltapala	Luumurahka (L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Raejuusto- pinaattimunakas (L, G), leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Mustikkatuorepuuro (L), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Ananasriisiä (L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Tonnikala- pinaattipannukakku (L), leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Grahamliha- piirakka (M), banaani, leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Mangorahka (L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu

M=MAIDOTON, G=GLUTEENITON, K=KASVIS, L=LAKTOOSITON, VL=VÄHÄLAKTOOSINEN

Ravintosisältö viikko 1

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Vertailuarvo	Viikon keskiarvo
Energiansaanti (1 800–2 000 kcal)	1 742	1 858	1 955	1 839	1 742	1 780	1 905	1 800–2 000	1 832
Rasva (E%) (25–40)	32	38	34	36	30	31	30	25–40	33
josta tyydyttyneen rasvan osuus (<33%)	25 %	22 %	27 %	26 %	26 %	26 %	22 %	<33 %	25 %
Hiilihydraatit (E%) (45–60)	45	40	44	44	45	50	49	45–60	45
Proteiini (E%) (18 E%)	20	18	19	17	21	15	19	18 E%	18
Kuidut (g) (25/35 g)	28	38	32	30	32	34	24	25/35 g	31
Suola (g) (<5 g)	5,16	5,77	4,65	5,55	5,17	5,46	5,24	<5 g	5,29

RUOKALISTA VIIKKO 2 (viikot 35, 39, 43, 47, 51)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Neljän viljan puuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Neljän viljan puuroa (M), leipää, levitettä, keitetty kananmuna, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Neljän viljan puuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Mannapuuroa (L), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito
Lounas	Lihapyöryköitä ja juustokastiketta, perunaa (L, G), porkkana-ananasraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Maksa-porkkanapataa ja perunasosetta (L, G), amerikansalaattia ja tomaattia, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Liha-makaroni-laatikkoa (L), kaalipuolukka-raastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Savulohi-perunalaatikkoa (L), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Juurespapupytti-pannua ja kantarellimajoneesia (K, M, G), amerikansalaattia, maissi ja kurkkua, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Uunikalaa pinaattikastikkeessa ja perunasosetta (L, G), kaali-puolukkaraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Riistapataa ja perunaa (M, G), amerikansalaattia ja tomaattia, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi
Päiväkahvi	Kanelikierrepulla (K, M) Kahvi/tee, kahvimaito	Hillosilmäpulla (K, M), Kahvi/tee, kahvimaito	Mustikkapiirakka (K, M), Kahvi/tee, kahvimaito	Pullapitkoa, Kahvi/tee, kahvimaito	Omenakääretorttu (K, M), Kahvi/tee, kahvimaito	Vaniljapulla (K, M), Kahvi/tee, kahvimaito	Maustekakkua (K, L), Kahvi/tee, kahvimaito
Päivällinen	Kasvis-kaalilaatikko (K, M), puolukkaa, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broilerinakki-keitto (M, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Kinkkukiusaus (L, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Hernekeitto (M, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Gulassikeitto (M, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Juureslasagnette, parmesaanijuustolla (L), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Tonnikalakiusaus (L, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi

Jälkiruoka	Mustikkakiisseli (M, G)	Ruusunmarjahyve (L)	Aprikoosikiisseli (M, G)	Pannukakkua ja mansikkahilloa (L)	Mansikkavispi- puuroa (M)	Persikkajogurttia (L, G)	Boysenmarja- kiisseliä (M, G)
Iltapala	Banaanirahka (L, G), leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Raejuusto- kasvismunakas (L, G) , leipä, levite, juusto, tomaatti, mandariini, mehu	Mansikkatuore- puuroa (L), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Graham- puolukkapuuroa (M) leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Omenariisiä (L, G), leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Graham- porkkanapiirakka (K, M), banaani, leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Ruusunmarja- rahkaa (L, G), leipä, levite, juusto, kurkku, mehu

M=MAIDOTON, G=GLUTEENITON, K=KASVIS, L=LAKTOOSITON, VL=VÄHÄLAKTOOSINEN

Ravintosisältö viikko 2

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Vertailuarvo	Viikon keskiarvo
Energiansaanti (1 800–2 000 kcal)	1 742	1 858	1 955	1 839	1 742	1 780	1 905	1 800–2 000	1 819
Rasva (E%) (25–40)	32	38	34	36	30	31	30	25–40	33
josta tyydyttyneen rasvan osuus (<33%)	25 %	22 %	27 %	26 %	26 %	26 %	22 %	<33 %	23 %
Hiilihydraatit (E%) (45–60)	45	40	44	44	45	50	49	45–60	47
Proteiini (E%) (18 E%)	20	18	19	17	21	15	19	18 E%	17
Kuidut (g) (25/35 g)	28	38	32	30	32	34	24	25/35 g	31
Suola (g) (<5 g)	5,16	5,77	4,65	5,55	5,17	5,46	5,24	<5 g	5,62

RUOKALISTA 3 (viikot 36, 40, 44, 48, 52)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ohrapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Ohrapuuroa (M), leipää, levitettä, keitetty kananmuna, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Ohrahiutalepuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Riisipuuroa (L), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito
Lounas	Paneroitua seitä, tillikastiketta, ja perunaa (L), kiinankaali-kidneypapusalaattia, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Uunimakkaraa ja porkkana-perunasosetta (G, L), amerikansalaattia ja tomaattia, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Stroganovia ja keitettyä perunaa (G, L), kaali-puolukkaraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broileria hapaneläkastikkeessa ja täysjyväkauraa (M, G), porkkana-ananasraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Kasvispyöryköitä, tartarkastiketta ja keitettyä perunaa (M, G, K), amerikansalaattia, maissia ja kurkkua, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Hunajaista kalkkunapataa ja perunaa (G, L), porkkana-ananasraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Karjalanpaistia ja perunasosetta (G, L), amerikansalaattitomaattisalaattia, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi
Päiväkahvi	Kanelikierrepulla (M) Kahvi/tee, kahvimaito	Voisilmäpulla (L) Kahvi/tee, kahvimaito	Raparperimuru-piirakkaa (M) Kahvi/tee, kahvimaito	Pullapitko Kahvi/tee, kahvimaito	Mansikkakääretorttu (M) Kahvi/tee, kahvimaito	Vaniljapulla (M) Kahvi/tee, kahvimaito	Ohukaisia ja mansikkahilloa (L) Kahvi/tee, kahvimaito
Päivällinen	Juustoista kasviskeittoa (G, K, L), tuorepala, leipä,	Broilerikeittoa (M, G), tuorepala,	Broilericapellipastavuokaa (L), tuorepala, leipä,	Porkkanasosekeittoa (G, K, L), tuorepala, leipä,	Jauheliyhakaali-keittoa (G, M), tuorepala, leipä,	Kermainen lohikeitto (G, L), tuorepala, leipä,	Jauheliyhakiusaus (G, L), tuorepala,

	levite, maito/piimä/vesi	leipä, levite, maito/piimä/vesi	levite, maito/piimä/vesi	levite, maito/piimä/vesi	levite, maito/piimä/vesi	levite, maito/piimä/vesi	leipä, levite, maito/piimä/vesi
Jälkiruoka	Kuningatarkiisseli (M, G, L)	Puolukkahyve (L)	Aprikoosijogurtti (G, L)	Vadelmakiisseli (G, L)	Punaherukka- vispipuuro (M)	Hedelmäjogurtti (G, L)	Mansikka- raparperikiisseli (M, G)
Iltapala	Luumurahka (G, L), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Pinaattimunakas (L, G), leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Mustikkatuorepuuro (M), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Ananasriisi (L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Tonnikalapinaatti- pannukakkua (L), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Grahamliha- piirakka (L), banaani, leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Mangorahka (L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu

M=MAIDOTON, G=GLUTEENITON, K=KASVIS, L=LAKTOOSITON, VL=VÄHÄLAKTOOSINEN

Ravintosisältö viikko 3

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Vertailuarvo	Viikon keskiarvo
Energiansaanti (1 800–2 000 kcal)	1 694	1 671	2 010	1 760	1 937	1 784	1 904	1 800–2 000	1 823
Rasva (E%) (25–40)	33	36	37	36	38	34	28	25–40	35
josta tyydyttyneen rasvan osuus (<33%)	25	29	21	23	18	22	26	<33 %	23
Hiilihydraatit (E%) (45–60)	45	39	42	46	42	45	52	45–60	45
Proteiini (E%) (18 E%)	19	21	18	15	17	18	18	18 E%	18
Kuidut (g) (25/35 g)	26	30	29	33	30	28	19	25/35 g	28
Suola (g) (<5 g)	4,38	6,72	4,38	4,77	5,26	5,16	5,86	<5 g	5,22

RUOKALISTA VIIKKO 4 (viikot 37, 41, 45, 49, 53)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Neljän viljan puuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Neljän viljan puuroa (M), leipää, levitettä, keitetty kananmuna, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Neljän viljan puuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Kaurapuuroa (M), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito	Mannapuuroa (L), leipää, levitettä, leikkelettä, kurkku/tomaatti, kahvi/tee, kahvimaito
Lounas	Juurespaukroketteja, kermaviilikastiketta ja perunasosetta (L, G), porkkana-ananasraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Kalkkunakiusaus (L, G), amerikansalaattia ja tomaattia, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broileriherkkusieni pataa ja keitettyä täysjyväkauraa (G, L), kaalipuolukkaraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Lohi-capellipastavuoka (L), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Lihapyöryköitä, kermakastiketta, perunaa (L, G), amerikansalaattia, maissia ja kurkkua, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broilerkasviskastiketta, keitettyä täysjyväkauraa (M, G), kaalipuolukkaraastetta, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Uunikalaa kasvispedillä, keitettyä perunaa (M, G), amerikansalaattia ja tomaattia, salaatin kastike, leipä, levite, maito/piimä/vesi
Päiväkahvi	Kanelikierrepulla (M, K), kahvi/tee, kahvimaito	Hillosilmäpulla (M, K), kahvi/tee, kahvimaito	Mustikkapiirakka (M), kahvi/tee, kahvimaito	Pullapitkoa (K), kahvi/tee, kahvimaito	Omenakääretorttu (L), kahvi/tee, kahvimaito	Vaniljapulla (M), kahvi/tee, kahvimaito	Maustekakku (K, L), kahvi/tee, kahvimaito
Päivällinen	Kermaista broilerikeittoa (L, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Tomaattinen jauheliha keitto (M, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Aurajuustoinen kasvislasagnette (K, L), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Hernekeitto (M, G)	Tofu-pinaattikiusausta (K, L, G), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Kermanen kalakeitto (G, L), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi	Broilerlasagnettea (L), tuorepala, leipä, levite, maito/piimä/vesi

Jälkiruoka	Mustikkakiisseli (K, M, G)	Ruusunmarja-hyve (K, L)	Aprikoosikiisseliä (K, M, G)	Pannukakkua ja mansikkahilloa (K, L)	Mansikkavispiuuro (K, M)	Persikkajogurtti (K, M, G)	Boysenmarja-kiisseli (K, M, G)
Iltapala	Banaanirahka (K, L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Kasvismunakas (K, L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Mansikkatuore-puuro (K, L), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Ruusunmarjarahka (K, M), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Omenariisi (K, L, G), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu	Graham-porkkana-piirakka (K, M), banaani, leipä, levite, juusto, kurkku, mehu	Kinkkupannukakku (L), leipä, levite, juusto, tomaatti, mehu

M=MAIDOTON, G=GLUTEENITON, K=KASVIS, L=LAKTOOSITON, VL=VÄHÄLAKTOOSINEN

Ravintosisältö viikko 4

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Vertailuarvo	Viikon keskiarvo
Energiansaanti (1 800–2 000 kcal)	1 666	1 712	1 855	1 860	1 712	1 876	1 933	1 800–2 000	1 802
Rasva (E%) (25–40)	32	34	32	28	31	33	35	25–40	32
josta tyydyttyneen rasvan osuus (<33%)	22	23	24	22	29	18	23	<33 %	23
Hiilihydraatit (E%) (45–60)	46	42	48	49	50	46	43	45–60	46
Proteiini (E%) (18 E%)	19	20	16	20	16	17	20	18 E%	18
Kuidut (g) (25/35 g)	32	35	41	30	27	37	24	25/35 g	32
Suola (g) (<5 g)	6,23	5,03	5,05	5,36	5,58	5,17	5,76	<5 g	5,45

Ravintosisältö neljän viikon ruokalistalla

	Vertailuarvo	Jakson keskiarvo
Energiansaanti (1 800–2 000 kcal)	1 800–2 000	1 819
Rasva (E%) (25–40)	25–40	33
josta tyydyttyneen rasvan osuus (<33%)	<33 %	24
Hiilihydraatit (E%) (45–60)	45–60	46
Proteiini (E%) (18 E%)	18 E%	18
Kuidut (g) (25/35 g)	25/35 g	31
Suola (g) (<5 g)	<5 g	5,39