

Ateria- ja puhtauspalvelut

19.2.2026

Ateria	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	<b>XL</b>
	1400-1600 kcal	1800-2000 kcal	2200-2400 kcal	noin 2600 kcal
<b>1. Aamupala</b>				
puuro/velli	200 g	300 g	400 g	400
tuorepala/tuoremehu/mehukeitto	50 g / 1 kpl	50 g / 1 kpl	50 g / 1 kpl	50 / 1 kpl
leikkele/ juusto/ kananmuna	20 g / 1 kpl	30 g / 1 kpl	30 g / 1 kpl	40 g / 1 kpl
<b>2. Lounas</b>				
pääruokakastike	1 dl	1.5 dl	2 dl	2.5 dl
kappaletuotteet / maksalaatikko	100 g	120 g	140 g	160 g
keitto/ laatikko/ pata	200 g	300 g	400 g	400 g
lisäkekastike	1 dl	1 dl	1.5 dl	1.5 dl
perunasose/ perunat/ riisi/ ohra	1 dl / 1 kpl	1.5 dl / 2 kpl	2 dl / 3 kpl	2.5 dl / 4 kpl
salaatti/ kasvislisäke/ tuorepala	100 g	100 g	100 g	100 g
jälkiruoka	1.5 dl	1.5 dl	2 dl	2 dl
<b>3. Kahvi/välipala</b>				
kahvileipä	1 kpl	1 kpl	1 kpl	1 kpl
välipala	1 dl	1 dl	1½ dl	1½ dl
<b>4. Päivällinen</b>				
keitto/ puuro/ laatikko	200 g	300 g	400 g	400 g
tuore kasvis	100 g	100 g	100 g	100 g
leikkele/ juusto/ kananmuna	20 g / 1 kpl	30 g / 1 kpl	30 g / 1 kpl	40 g / 1 kpl
<b>5. Iltapala</b>				
rahka/ marjapuuro	1.5 dl	2 dl	2.5 dl	3 dl
tuorepala	50 g	50 g	noin 50	noin 50 g
leikkele/ juusto/ kananmuna	20 g / 1 kpl	30 g / 1 kpl	30 g / 1 kpl	40 g / 1 kpl
<b>6. Ruokajuoma</b>				
Täysmaito / kevytmaito / piimä 1,5-2 % rasvaa	2 dl x 3	2 dl x 4	2 dl x 4	2 dl x 4
<b>7. Leipä tumma tai vaalea</b> (kuitu 4-6 g/100g)	10 g x 3	20 g x 3	30 g x 3	30 g x 3



Ateria- ja puhtauspalvelut

19.2.2026

<b>8. Ravintorasva</b> kasvirasvavite (rasvaa 60– 75%), voiöljyseos (L, rasvaa 60- 80%), voi (L) 2tl	8 g x 3	8 g x 3	10 g x 3	12 g x 3
<b>9. Salaatinkastike</b> öljypohjainen	15 g	15 g	15 g	15 g