

RUOKALAJIEN ENERGIA- JA PROTEIINITAULUKKO

Lähde: www.fineli.fi, THL

RUOKALAJIT	Määrä	Energia (kcal)	Prot. (g)	Määrä	Energia (kcal)	Prot. (g)
PUUROT JA VELLIT						
puuro (veteen keitetty)	½ lautasellinen (1 dl)	52	2,0	1 lautasellinen (2 dl)	104	4,0
puuro (maitoon keitetty)	½ lautasellinen (1 dl)	100	5,2	1 lautasellinen (2 dl)	200	10,4
velli (maitoon)	½ lautasellinen (1 dl)	62	3,7	1 lautasellinen (2 dl)	124	7,4
riisipuuro (maitoon)	½ lautasellinen (1 dl)	83	3,3	1 lautasellinen (2 dl)	165	6,6
vispipuuro	1 dl (100 g)	65	1,2	1,5 dl (150 g)	100	1,8
öljyisiä puuroon	1 tl (4,5 g)	40	0	1 rkl (13,5 g)	120	0
LEIVÄT JA LEIVÄNPÄÄLLISET						
ruisleipä	½ viip. (15 g)	38	1,4	1 viip. (30 g)	76	2,8
seka- ja hiivaleipä	½ viip. (10 g)	25	0,8	1 viip. (20 g)	50	1,6
karjalanpiirakka	1 pieni (35 g)	83	2,2	1 kpl (60 g)	142	3,7
voi	1 tl (5 g)	36	0	1 nappi (10 g)	73	0
margariini (40 %)	1 tl (5 g)	18	0	1 nappi (10 g)	37	0
margariini (60 %)	1 tl (5 g)	27	0	1 nappi (10 g)	53	0
margariini (80 %)	1 tl (5 g)	36	0	1 nappi (10 g)	72	0
juusto (15–18 %)	1 viip. (10 g)	23	2,3	2 viip. (20 g)	46	4,5
juusto (25–35 %)	1 viip. (10 g)	36	2,8	2 viip. (20 g)	73	5,6
sulatejuusto (20–24 %)	1 viip. (20 g)	60	3,7	2 viip. (40 g)	120	7,4
leikkelemakkarat	1 viip. (15 g)	30	2	2 viip. (30 g)	60	4
kinkkuleikkele	1 viip. (15 g)	20	3,4	2 viip. (30 g)	40	6,8
maksamakkara	1 viip. (15 g)	33	1,7	2 viip. (30 g)	65	3,4
kananmuna	1 viip. (8 g)	12	1	kokonainen (55 g)	80	6,9
JOGURTIT, VIILIT, MEHUKUITOT JA RAHKAT						
jogurtti (rasvaton)	1 dl (100 g)	71	2,8	1,5 dl (150 g)	107	4,2
jogurtti (2 % rasvaa)	1 dl (100 g)	86	3,6	1,5 dl (150 g)	129	5,4
viilit (1 %)	1 dl (100 g)	40	3,3	2 dl (200 g)	80	6,6
viilit (2 %)	1 dl (100 g)	50	2,9	2 dl (200 g)	100	5,8
kiisseli / mehukeitto	1 dl (100 g)	50	0,2	1,5 dl (150 g)	75	0,3
välipalarahka	1 dl (100 g)	117	6,7	1,5 dl (150 g)	176	10,1
JUOMAT						
maito/piimä, rasvaton	1 dl	34	3,3	1 lasi (1,5 dl)	51	5
maito (1 %)	1 dl	40	3,3	1 lasi (1,5 dl)	60	5
maito, kevyt (1,5 %)	1 dl	46	3,2	1 lasi (1,5 dl)	69	4,8
maito, täys (3,5 %)	1 dl	63	3,2	1 lasi (1,5 dl)	95	4,8
piimä (2,5 %)	1 dl	51	3,2	1 lasi (1,5 dl)	77	4,8
täysmehu	1 dl	45	0,2	1 lasi (1,5 dl)	68	0,3
sekamehu	1 dl	57	0	1 lasi (1,5 dl)	86	0
kahvi tai tee	kahvikuppi (1,1dl)	0	0,3/0	1 muki (1,7 dl)	0	0,5 / 0
sokeripala	1 kpl (3 g)	12	0	2 kpl (6 g)	24	0
sokeri (kide)	1 tl (4 g)	16	0	1 rkl (12 g)	50	0
kerma kahviin (19 %)	2 tl (10 ml)	20	0,2	1 rkl (15 ml)	30	0,3
maito kahviin	rasvaton 1 rkl (15 ml)	5	0,5	kevyt 1 rkl (15 ml)	7	0,5
MUUT						
täydennysrav.valmiste	½ pullo	150	10	1 pullo (2 dl)	300	20
RUOKALAJIT	Määrä	Energia	Prot.	Määrä	Energia	Prot.

		(kcal)	(g)		(kcal)	(g)
PÄÄRUOAT						
jauhelihapihvi	1 kpl (60 g)	150	8,7	2 kpl (120 g)	300	17,4
lihapyörykät	1 kpl (30 g)	73	5,1	4 kpl (120 g)	290	20,5
jauhelihakastike	1 dl (100 g)	130	10,2	1,5 dl (150 g)	195	15,3
muut lihakastikkeet	1 dl (100 g)	143	9,7	1,5 dl (150 g)	215	14,5
lihalaatikat	1 dl (100 g)	110	7,5	2 dl (200 g)	220	15,0
kiusaukset	1 dl (100 g)	150	5	1 dl (200 g)	300	10
liha- ja kalapataruoat	½ lautasellinen (1 dl)	105	7	1 lautasellinen (2 dl)	210	14
keitot (liha, makkara)	½ lautasellinen (1 dl)	60	3,9	1 lautasellinen (2 dl)	120	7,8
hernekeitto	½ lautasellinen (1 dl)	92	7,9	1 lautasellinen (2 dl)	185	15,8
kalakeitto	½ lautasellinen (1 dl)	75	5,2	1 lautasellinen (2 dl)	150	10,3
sosekeitot (maitoon)	½ lautasellinen (1 dl)	40	0,9	1 lautasellinen (2 dl)	80	1,8
nakit	1 kpl (30 g)	74	3,5	4 kpl (120 g)	295	14
grillimakkara	1 kpl (100 g)	240	11,6			
siankyljykset (leivitetty)	½ kpl (63 g)	200	8,5	1 kpl (125 g)	400	17
maksapihvi				1 kpl (120 g)	155	25
kalapala				½ - 1 kpl (120 g)	180	25
pääruokaohukaiset	1 kpl (25 g)	47	1,5	5 kpl (125 g)	200	7,5
kasvisvuoat	1 dl (100 g)	80	4,7	2 dl (200 g)	160	9,4
wokit	1 dl (100 g)	80	9,3	2 dl (200 g)	160	18,6
LÄMPIMÄT LISÄKKEET						
peruna	1 kpl (60 g)	50	1	2 kpl	100	2
perunasose (maitoon)	1 dl (100 g)	90	2,1	1,5 dl	135	3,2
riisi	1 dl (80 g)	98	1,8	1,5 dl	145	2,6
makaroni	1 dl (65 g)	60	2	2 dl	120	4
ruskea kastike	0,5 dl	40	0,4	1 dl	80	0,8
vaalea kastike	0,5 dl	55	2,4	1 dl	110	4,7
lisäkekasvis	0,5 dl (25 – 40 g)	10	1,7	1 dl (50 – 80 g)	20	3,3
SALAATIT, VIHANNEKSET JA HEDELMÄT						
tuoresalaatti	0,5 dl	4	0,3	1 dl	8	0,6
salaatinkastike (öljypohjainen)	1 tl (4,5 g)	15	0	1 rkl (14 g)	44	0
peruna/punajuurisalaatti (majoneesilla)	0,5 dl	68	0,6	1 dl	135	1,2
kurkku	2 viip.	0	0,05	4 viip.	≈ 0	0,1
tomaatti	1 viip.	3	0,1	2 viip. (30 g)	6	0,2
omena	½ kpl	33	0,2	1 kpl (200 g)	65	0,4
banaani	½ kpl	60	0,9	1 kpl (150 g)	120	1,7
JÄLKIRUOAT JA LEIVONNAISET						
jälkiruokakiisseli	1 dl	58	0,5	1,5 dl	87	0,8
hedelmäsalaatti	1 dl (70 g)	35	0,4	1,5 dl	55	0,6
jälkiruokavanukas	0,5 dl (50 g)	144	2,6	1 dl (100 g)	288	5,4
jäätelö	1 puikko (60 g)	157	2,6	1 tuutti (115 g)	255	4,7
pannukakku	½ pala	62,5	2,7	1 pala (85 g)	125	5,4
jälkiruokaohukaiset	1 kpl (18 g)	32	1,3	5 kpl (90 g)	160	8
marjahillo	1 tl (5,5 g)	11	0	1 rkl (17 g)	33	0
kermavaahto	1 rkl (7 g)	25	0,1	0,5 dl (25 g)	90	0,5
kahvikakku	1 viip. (25 g)	90	1,4			
pulla	1 viip. (30 g)	85	2,2	1 kpl (50 g)	142	3,7
keksit	1 pieni (8 g)	35	0,6	1 iso (15 g)	50	1,2
täytekakkupala (pieni)	1 pieni (40 g)	80	1,5	1 keskikokoinen (70 g)	140	2,6
karamelli	1 kpl (3 g)	10	0			
suklaakonvehti	1 kpl (8 g)	34	0,4			