

RUOANKÄYTTÖ

- KIRJANPITOLOMAKE

**KÄYTÄ ERILLISTÄ TAULUKKOA ENERGIAN
JA PROTEIININ SAANNIN ARVIOINTIIN.
LASKE LOPUKSI KAIKKI YHTEEN.**

TAUSTATIEDOT		Osasto	
Nimi	Ikä	Päivämäärä	Viikontpäivä
Paino _____ kg	Pituus _____ cm		
Ruokavalio		Avun tarve ruokailussa	
<input type="checkbox"/> Normaali <input type="checkbox"/> Pehmeä <input type="checkbox"/> Karkea sosemainen <input type="checkbox"/> Sileä sosemainen <input type="checkbox"/> Nestemäinen		<input type="checkbox"/> Ei tarvitse apua <input type="checkbox"/> Tarvitsee tukea <input type="checkbox"/> Syötettävä	
Muita huomioita			

AAMUPALA klo _____	Ruokalaji (esim. ohrapuuro veteen, täysjyväleipä, margariini 60 %)	Syöty määrä (g, tl, rkl, dl, kpl, viipale)	Energia (kcal)	Proteiini (g)
Puuro / velli				
Mehukeitto				
Voisilmä / hillo				
Leipä				
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet				
Lisäke				
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)				
Sokeri				
Muu ¹				
YHTEENSÄ			kcal	g

LOUNAS klo _____	Ruokalaji	Syöty määrä	Energia	Proteiini
Pääruoka				
Lisäke				
Salaatti				
Salaatinkastike				
Leipä				
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet				
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)				
Jälkiruoka				
Muu				
YHTEENSÄ			kcal	g

¹ Merkitse esim. aterialla nautitut täydennysravintovalmisteet tähän kenttään.

PÄIVÄKAHVI klo _____	Ruokalaji	Syöty määrä (g, tl, rkl, dl, kpl, viipale)	Energia	Proteiini
Leipä / kahvileipä				
Lisukkeet esim. leivänpäälliset, kahvileivän lisukkeet (esim. hillo)				
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)				
Muu				
YHTEENSÄ			kcal	g

PÄIVÄLLINEN klo _____	Ruokalaji	Syöty määrä	Energia	Proteiini
Pääruoka				
Lisäke				
Salaatti				
Salaatinkastike				
Leipä				
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet				
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)				
Jälkiruoka				
Muu				
YHTEENSÄ			kcal	g

ILTAPALA klo _____	Ruokalaji	Syöty määrä	Energia	Proteiini
Leipä				
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet				
Viili, jogurtti				
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)				
Muu				
YHTEENSÄ			kcal	g

PÄIVÄN ATERIAT YHTEENSÄ	ENERGIA (kcal)	PROTEIINI (g)