

# RUOANKÄYTTÖ

- KIRJANPITOLOMAKE

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

<b>TAUSTATIEDOT</b>		Osasto	
Nimi	Ikä	Päivämäärä	Viikonpäivä
<i>Ellä Esimerkki</i>	84	28.3.2012	<i>keskiviikko</i>
Ruokavalio		Avun tarve ruokailussa	
<input checked="" type="checkbox"/> Normaali <input type="checkbox"/> Pehmeä <input type="checkbox"/> Karkea sosemainen <input type="checkbox"/> Sileä sosemainen <input type="checkbox"/> Nestemäinen		<input checked="" type="checkbox"/> Ei tarvitse apua <input type="checkbox"/> Tarvitsee tukea <input type="checkbox"/> Syötettävä	
Muita huomioita	<i>kala-allergia, iltaisin huono ruokahalu</i>		

AAMUPALA klo <u>8.30-9</u>	Ruokalaji (esim. ohrapuuro veteen, täysjyväleipä, margariini 60 %)	Syöty määrä (g, tl, rkl, dl, kpl, viipale)	Energia (kcal)	Proteiini (g)
Puuro / velli	<i>neljänviljanpuuro maitoon</i>	2 dl	160	7
Mehukeitto	<i>mustikkakeitto (Valio)</i>	1 dl	50	0
Voisilmä / hillo	<i>mansikkahillo</i>	2 tl	22	0
Leipä	<i>ruispuikula (Fazer)</i>	1 viip.	76	3
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet	<i>Flora 60 % norm.suolainen</i>	1 tl	27	0
Lisäke	<i>tomaatti</i>	2 viip.	6	0
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)	<i>täysmehu, c-vitamiinoitu</i>	1,5 dl	86	0
	<i>kahvi</i>	1,1 dl	0	0
	<i>kahvikerma 19 %</i>	1 rkl	30	0
Sokeri	<i>palasokeri</i>	2 kpl	24	0
Muu <sup>1</sup>	<i>aamupäivällä Nutridrink</i>	½ pullo	150	10
<b>YHTEENSÄ</b>			<b>631 kcal</b>	<b>20 g</b>

LOUNAS klo <u>11.30-12</u>	Ruokalaji	Syöty määrä	Energia	Proteiini
Pääruoka	<i>jauhelihapihvi</i>	1 kpl	150	9
	<i>ruskea kastike</i>	0,5 dl	40	0
Lisäke	<i>perunasose maitoon</i>	1 dl	90	2
Salaatti	<i>tomaatti-kurkku-lehtisalaatti</i>	0,5 dl	4	0
Salaatinkastike	<i>oliviöljy</i>	1 tl	40	0
Leipä	<i>sekaleipä</i>	0,5 viip.	25	1
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet	<i>voi 80 %</i>	0,5 tl	18	0
	<i>Emmental-juusto 17 %</i>	1 viip.	23	2
	<i>keitto kinkku 2 %</i>	1 viip.	20	3
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)	<i>kevytmaito (1,5 %)</i>	1,5 dl	46	3
Jälkiruoka	<i>tumma suklaa</i>	2 palaa	68	1
Muu	<i>höyrytettyt kasvikset</i>	0,5 dl	10	1
<b>YHTEENSÄ</b>			<b>534 kcal</b>	<b>22 g</b>

<sup>1</sup> Merkitse esim. aterialla nautitut täydennysravintovalmisteet tähän kenttään.

<b>PÄIVÄKAHVI</b> klo 14.30–15	<b>Ruokalaji</b>	<b>Syöty määrä</b> (g, tl, rkl, dl, kpl, viipale)	<b>Energia</b>	<b>Proteiini</b>
Leipä / kahvileipä	<i>jälkiruokaohukaiset</i>	3 kpl	96	4
Lisukkeet esim. leivänpäälliset, kahvileivän lisukkeet (esim. hillo)	<i>mansikkahillo</i>	1 rkl	33	0
	<i>kermavaahto</i>	1 rkl	25	0
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)	<i>kahvi</i>	1 kkp	0	0
	<i>kahvikerma 19 %</i>	1 rkl	30	0
	<i>palasokeri</i>	2 kpl	24	0
Muu	<i>omena</i>	<i>puolikas</i>	33	0
<b>YHTEENSÄ</b>			<b>241 kcal</b>	<b>4 g</b>

<b>PÄIVÄLLINEN</b> klo 16–17	<b>Ruokalaji</b>	<b>Syöty määrä</b>	<b>Energia</b>	<b>Proteiini</b>
Pääruoka	<i>hernekeitto</i>	2 dl	185	16
Lisäke				
Salaatti	<i>porkkanaraaste</i>	1 dl	8	1
Salaatinkastike				
Leipä	<i>ruisleipä</i>	1 viip.	76	3
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet	<i>Flora 60 % normaalisuolainen</i>	1 tl	27	0
	<i>Emmental-juusto 17 %</i>	1 viip.	23	2
	<i>kurkku</i>	3 siivua	0	0
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)	<i>kevytmaito 1,5 %</i>	1,5 dl	69	5
Jälkiruoka	<i>marjaküsseli</i>	1,5 dl	87	1
Muu				
<b>YHTEENSÄ</b>			<b>475 kcal</b>	<b>28 g</b>

<b>ILTAPALA</b> klo 19–20	<b>Ruokalaji</b>	<b>Syöty määrä</b>	<b>Energia</b>	<b>Proteiini</b>
Leipä	<i>kauravelli, maitoon</i>	1 dl	62	4
Leivänpäälliset (%) — esim. levite, juusto, — leikkeleet	<i>mehukeitto</i>	0,5 dl	25	0
Viili, jogurtti	<i>mansikkajogurtti, 2 % rasvaa</i>	0,25 dl	22	1
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)	<i>tee</i>	1 dl	0	0
Muu				
<b>YHTEENSÄ</b>			<b>109 kcal</b>	<b>5 g</b>

<b>PÄIVÄN ATERIAT YHTEENSÄ</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>PROTEIINI (g)</b>
	<b>1990</b>	<b>79 g</b>