

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
 Ruokavaliot Perusruokavalio
 Suositus Sairaalaruokasuositus 9 MJ STM-94

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	Energia	P	K
24.1.2011	2971,2	189,8	10,65	6,06	1199,45	2,23	1,41	24,23	60,3	243,4	66,9	1805	7551	1601,9	3739,42
25.1.2011	2384...	163,34	13,48	5,67	1035,75	3,24	1,25	19,54	53,5	200,6	64,1	1541	6439	1119,86	3425,95
26.1.2011	3019...	91	10,16	6,96	950,18	1,95	1,06	20,02	52,3	210,8	69,8	1606	6732	1260,3	2806,21
27.1.2011	2370...	83,21	8,48	7	1226,57	1,97	1,34	24,3	46,9	229,6	88,6	1717	7182	1709,67	4239,07
28.1.2011	2151...	53,97	12,76	6,49	931,42	1,94	1,29	25,27	58,9	222,3	66,5	1674	7021	1431,1	3768,01
29.1.2011	2403...	244,71	9,32	5,35	1144,82	1,76	1,71	22,16	37,8	244,5	59,1	1581	6617	1315,58	3857,96
30.1.2011	1649...	151,58	9,4	5,46	1279,29	2,02	1,34	19,6	66	255,7	83,1	1974	8259	1562,33	4178,34
Keskiarvo/v. E-%	2421...	139,66	10,6	6,14	1109,64	2,16	1,34	22,16	53,7 27,9	229,6 54,9	71,2 17	1700	7114	1428,68	3716,42
Suositus % suos.	3000 80	60 232	18 58	800 138	800 138	1,3 166	1,3 103	27 82	<30 E% 55-60 E%	55-60 E% 10-15 E%	10-15 E% 10-15 E%	2151 79	9000 79	2151 79	2000 185
31.1.2011	2600...	92,2	9,81	6,54	1003,89	1,79	1,3	20,4	39,7	215,7	67,7	1513	6327	1482,16	3798,47
1.2.2011	2714,8	69,9	9,4	5,71	1102,44	1,69	1,2	23,41	59,5	265,8	67,3	1887	7890	1307,3	2911,04
2.2.2011	2502...	174,08	11,8	6,87	976,55	1,97	1,5	22,15	51,5	277	77,9	1880	7870	1564,65	4336,13
3.2.2011	2006...	93,26	10,08	5,36	1051,56	1,85	1,8	24,49	50,3	273,7	73,7	1842	7705	1462,26	3888,9
4.2.2011	2425...	79,58	9,53	7,19	896,99	1,78	0,98	18,89	57,4	195,9	68,9	1589	6662	1228,07	2640,41
5.2.2011	3721...	125,15	10,39	6,81	1501,54	2,14	1,51	20,31	68,3	223,6	86,2	1874	7922	1665,89	3939,81
6.2.2011	1769...	79,91	7,64	9,83	946,35	1,6	1,14	15,05	49	190,5	64,4	1476	6182	1324,92	3061,81
Keskiarvo/v. E-%	2534...	102,01	9,81	6,9	1068,47	1,83	1,34	20,67	53,7 27,5	234,6 55,2	72,3 17	1723	7223	1433,61	3510,94
Suositus % suos.	3000 84	60 170	18 54	800 133	800 133	1,3 140	1,3 103	27 76	<30 E% 55-60 E%	55-60 E% 10-15 E%	10-15 E% 10-15 E%	2151 80	9000 80	2151 80	2000 175
Keskiarvo E-%	2477...	120,83	10,21	6,52	1089,06	2	1,34	21,41	53,7 27,7	232,1 55	71,7 17	1711	7168	1431,14	3613,68

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
Ruokavaliot Perusuokavaliio
Suositus Sairaalaruokasuositus 9 MJ STM-94

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	Energia	P	K
Suositus	3000	60	18	800	1,3	1,3	27	<30 E%	55-60 E%	10-15 E%	2151	9000	2000		
%suos.	82	201	56	136	153	103	79				79	79	180		

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
Ruokavaliot Runsasprot.
Suositus Sairaalaruokasuositus 9 MJ STM-94

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	Energia	P	K
24.1.2011	2322...	119	6,31	5,75	1897,53	2,02	1,07	13,82	91,8	165,9	103,4	1920	8044	1462,15	2753,61
25.1.2011	3021,7	112,09	11,41	8,99	1417,96	2,97	1,08	13,86	126,8	157,4	99,3	2177	9104	1447,4	3051,2
26.1.2011	2129...	96,65	6,04	7,74	1516,16	1,89	0,87	14	109,6	142,4	99,6	1986	8324	1265,02	2464,9
27.1.2011	1941...	174,32	6,06	7,08	1693,26	1,9	0,92	15,49	95,9	143,4	104,2	1869	7824	1301,88	3068,32
28.1.2011	2101...	130,4	9,35	7,52	1629,23	2,42	1,09	15,54	115,6	164,8	99,9	2094	8760	1638,87	3252,45
29.1.2011	2283...	166,28	6,58	6,99	1720,12	2,06	1,4	12,66	92,6	166,1	106,1	1942	8130	1465,82	2968,56
30.1.2011	1888,1	141,36	6,47	6,74	1430	2,21	1,09	13,7	100,3	174,7	91	1985	8303	1500,42	3156,22
Keskianvo/v. E-%	2241...	134,3	7,46	7,26	1614,9	2,21	1,07	14,15	104,7	159,2	100,5	1996	8356	1440,22	2959,32
Suositus % suos.	3000 74	60 223	18 41	800 201	800 201	1,3 169	1,3 82	27 52	<30 E% 46,3	55-60 E% 32,4	10-15 E% 20,4	2151 92	9000 92	1161,73 95	2000 147
31.1.2011	2751...	84,14	7,2	7,23	1620,14	2,22	1,08	14,23	109,1	163,7	102,5	2062	8632	1629,76	3032,07
1.2.2011	2342...	103,82	7,87	8,75	1321,63	1,89	1,14	11,74	119,6	162,3	96,2	2117	8872	1223,18	2629,25
2.2.2011	2407...	110,17	6,8	8,26	1432,49	1,94	1,06	13,51	95,4	162,8	96,1	1892	7930	1383,4	2956,9
3.2.2011	2383...	79,74	7,05	6,32	1673,37	2,11	1,24	11,15	104	149	116,9	1992	8343	1494,97	2900,1
4.2.2011	2667...	105,37	8,24	8,25	1743,58	2,19	1,16	14,88	117,3	168,7	106,8	2174	9098	1499,25	3150,13
5.2.2011	2373...	102,86	6,18	6,02	1433,91	1,6	1,04	13,19	94,2	233,3	97,4	2178	9209	1161,73	2549,61
6.2.2011	2238...	106,73	6,35	9,67	1691,13	2,2	1,11	11,69	88,7	163,6	114,4	1947	8157	1723,8	3204,59
Keskianvo/v. E-%	2452...	98,97	7,1	7,79	1559,46	2,02	1,12	12,91	104,1	171,9	104,3	2052	8606	1445,15	2917,52
Suositus % suos.	3000 81	60 164	18 39	800 194	800 194	1,3 155	1,3 86	27 47	<30 E% 44,7	55-60 E% 34	10-15 E% 20,6	2151 95	9000 95	1161,73 95	2000 145
Keskianvo E-%	2346...	116,64	7,28	7,52	1587,18	2,12	1,1	13,53	104,4	165,6	102,4	2024	8481	1442,69	2938,42
									45,5	33,2	20,5				

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
Ruokavaliot Rumsasprot.
Suositus Sairaalaruokasuositus 9 MJ STM-94

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	Energia	P	K
Suositus	3000	60	18	800	1.3	1.3	1.3	27	<30 E%	55-60 E%	10-15 E%	2151	9000		2000
% suos.	78	194	40	198	162	84	50					94	94		146

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
Ruokavaliot Runsasprot.
Suositus Naiset 31-60 vuotta VRN-05

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	P	K
24.1.2011	2322...	119	6,31	5,75	1897,53	2,02	1,07	13,82	91,8	165,9	103,4	1920	8044	1462,15
25.1.2011	3021,7	112,09	11,41	8,99	1417,96	2,97	1,08	13,86	126,8	157,4	99,3	2177	9104	1447,4
26.1.2011	2129...	96,65	6,04	7,74	1516,16	1,89	0,87	14	109,6	142,4	99,6	1986	8324	1265,02
27.1.2011	1941...	174,32	6,06	7,08	1693,26	1,9	0,92	15,49	95,9	143,4	104,2	1869	7824	1301,88
28.1.2011	2101...	130,4	9,35	7,52	1629,23	2,42	1,09	15,54	115,6	164,8	99,9	2094	8760	1638,87
29.1.2011	2283...	166,28	6,58	6,99	1720,12	2,06	1,4	12,66	92,6	166,1	106,1	1942	8130	1465,82
30.1.2011	1888,1	141,36	6,47	6,74	1430	2,21	1,09	13,7	100,3	174,7	91	1985	8303	1500,42
Keskiarvo/v. E-%	2241...	134,3	7,46	7,26	1614,9	2,21	1,07	14,15	104,7	159,2	100,5	1996	8356	1440,22
Suositus % suos.	4700 47	75 179	15 49	7,5 96	800 201	1,3 169	1,1 97	27,3 51	<30 E% 55-60 E%	10-15 E% 10-15 E%	20,4 2175	2175 91	9100 91	600 240
31.1.2011	2751...	84,14	7,2	7,23	1620,14	2,22	1,08	14,23	109,1	163,7	102,5	2062	8632	1629,76
1.2.2011	2342...	103,82	7,87	8,75	1321,63	1,89	1,14	11,74	119,6	162,3	96,2	2117	8872	1223,18
2.2.2011	2407...	110,17	6,8	8,26	1432,49	1,94	1,06	13,51	95,4	162,8	96,1	1892	7930	1383,4
3.2.2011	2383...	79,74	7,05	6,32	1673,37	2,11	1,24	11,15	104	149	116,9	1992	8343	1494,97
4.2.2011	2667...	105,37	8,24	8,25	1743,58	2,19	1,16	14,88	117,3	168,7	106,8	2174	9098	1499,25
5.2.2011	2373...	102,86	6,18	6,02	1433,91	1,6	1,04	13,19	94,2	233,3	97,4	2178	9209	1161,73
6.2.2011	2238...	106,73	6,35	9,67	1691,13	2,2	1,11	11,69	88,7	163,6	114,4	1947	8157	1723,8
Keskiarvo/v. E-%	2452...	98,97	7,1	7,79	1559,46	2,02	1,12	12,91	104,1	171,9	104,3	2052	8606	1445,15
Suositus % suos.	4700 52	75 131	15 47	7,5 103	800 194	1,3 155	1,1 101	27,3 47	<30 E% 55-60 E%	10-15 E% 10-15 E%	20,6 2175	2175 94	9100 94	600 240
Keskiarvo E-%	2346...	116,64	7,28	7,52	1587,18	2,12	1,1	13,53	104,4	165,6	102,4	2024	8481	1442,69
									45,5	33,2	20,5			2938,42

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
 Ruokavaliot Runsasprot.
 Suositus Naiset 31-60 vuotta VRN-05

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	Energia	P	K
Suositus	4700	75	15	7,5	800	1,3	1,1	27,3	<30 E%	55-60 E%	10-15 E%	2175	9100	600	3100
% suos.	49	155	48	100	198	162	99	49				93	93	240	94

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
 Ruokavaliot Runsasprot.
 Suositus Miehet 31-60 vuotta VRN-05

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	Energia	P	K
24.1.2011	2322...	119	6,31	5,75	1897,53	2,02	1,07	13,82	91,8	165,9	103,4	1920	8044	1462,15	2753,61
25.1.2011	3021,7	112,09	11,41	8,99	1417,96	2,97	1,08	13,86	126,8	157,4	99,3	2177	9104	1447,4	3051,2
26.1.2011	2129...	96,65	6,04	7,74	1516,16	1,89	0,87	14	109,6	142,4	99,6	1986	8324	1265,02	2464,9
27.1.2011	1941...	174,32	6,06	7,08	1693,26	1,9	0,92	15,49	95,9	143,4	104,2	1869	7824	1301,88	3068,32
28.1.2011	2101...	130,4	9,35	7,52	1629,23	2,42	1,09	15,54	115,6	164,8	99,9	2094	8760	1638,87	3252,45
29.1.2011	2283...	166,28	6,58	6,99	1720,12	2,06	1,4	12,66	92,6	166,1	106,1	1942	8130	1465,82	2968,56
30.1.2011	1888,1	141,36	6,47	6,74	1430	2,21	1,09	13,7	100,3	174,7	91	1985	8303	1500,42	3156,22
Keskiarvo/v. E-%	2241...	134,3	7,46	7,26	1614,9	2,21	1,07	14,15	104,7	159,2	100,5	1996	8356	1440,22	2959,32
Suositus % suos.	5650 39	75 179	9 82	7,5 96	800 201	1,7 129	1,4 76	34,2 41	<30 E% 55-60 E%	55-60 E% 10-15 E%	10-15 E% 73	2725 73	11400 73	600 240	3500 84
31.1.2011	2751...	84,14	7,2	7,23	1620,14	2,22	1,08	14,23	109,1	163,7	102,5	2062	8632	1629,76	3032,07
1.2.2011	2342...	103,82	7,87	8,75	1321,63	1,89	1,14	11,74	119,6	162,3	96,2	2117	8872	1223,18	2629,25
2.2.2011	2407...	110,17	6,8	8,26	1432,49	1,94	1,06	13,51	95,4	162,8	96,1	1892	7930	1383,4	2956,9
3.2.2011	2383...	79,74	7,05	6,32	1673,37	2,11	1,24	11,15	104	149	116,9	1992	8343	1494,97	2900,1
4.2.2011	2667...	105,37	8,24	8,25	1743,58	2,19	1,16	14,88	117,3	168,7	106,8	2174	9098	1499,25	3150,13
5.2.2011	2373...	102,86	6,18	6,02	1433,91	1,6	1,04	13,19	94,2	233,3	97,4	2178	9209	1161,73	2549,61
6.2.2011	2238...	106,73	6,35	9,67	1691,13	2,2	1,11	11,69	88,7	163,6	114,4	1947	8157	1723,8	3204,59
Keskiarvo/v. E-%	2452...	98,97	7,1	7,79	1559,46	2,02	1,12	12,91	104,1	171,9	104,3	2052	8606	1445,15	2917,52
Suositus % suos.	5650 43	75 131	9 78	7,5 103	800 194	1,7 118	1,4 79	34,2 37	<30 E% 55-60 E%	55-60 E% 10-15 E%	10-15 E% 75	2725 75	11400 75	600 240	3500 83
Keskiarvo E-%	2346...	116,64	7,28	7,52	1587,18	2,12	1,1	13,53	104,4	165,6	102,4	2024	8481	1442,69	2938,42
								45,5	45,5	33,2	20,5				

Ravintoainelaskenta 24.1.2011 - 6.2.2011
 Ruokavaliot Runsasprot.
 Suositus Miehet 31-60 vuotta VRN-05

Pvm	Na	C-vit	Fe	D-vit	Ca	Ribofla	Tiamiin	Kuitu	Rasva	Hhydr	Prot	Energia	Energia	P	K
Suositus	5650	75	9	7,5	800	1,7	1,4	34,2	<30 E%	55-60 E%	10-15 E%	2725	11400	600	3500
% suos.	41	155	80	100	198	124	78	39				74	74	240	83