

## JOULURUOKIEN ENERGIAPITOISUUKSIA

Lanttulaatikko, Saarioinen, 100 g (1 dl)	120 kcal
Porkkanalaatikko, Saarioinen, 100 g (1 dl)	110 kcal
Maksalaatikko, Saarioinen, 100 g (1 dl)	200 kcal
Perunalaatikko, Saarioinen, 100 g (1 dl)	140 kcal



Sillisalaatti, Saarioinen, 50 g	30 kcal
Rosolli, Saarioinen, 50 g (1 dl)	80 kcal
Kermavaahdokastike, 1 rkl 22 kcal	
Italiansalaatti, Saarioinen, ½ dl (55 g)	88 kcal

Joulukinkku, ilman pintarasvaa, 100 g	132 kcal
Kalkkuna, ilman nahkaa, 100 g	115 kcal

Graavilohi, 2 viip. (30 g)	45 kcal
Savustettu siika, 50 g	59 kcal
Karjalanpaisti (lihassa rasvaa 7 %), 100 g (1 dl)	113 kcal
Lipeäkala, keitetty, 100 g	40 kcal
Uunijuusto, 100 g	90 kcal

Suklaakonvehti, 300 g	1570 kcal
Suklaakonvehti, 1 kpl (10 g)	52 kcal
Vihreä Kuula, 1 kpl (22 g)	67 kcal
Maapähkinä, ½ dl	180 kcal
Rusina, ½ dl	80 kcal

Riisipuuro, kevytmaitoon, 2 dl	180 kcal
Riisipuuro, täysmaitoon, 2 dl	210 kcal
Sekahedelmäkeitto, 2 dl	156 kcal
Sokeri-kaneli-seos, 5 g (1 tl)	20 kcal
Luumurahka, kermaan, 100 g (1 dl)	280 kcal

Joulutorttu, 1 kpl (Myllyn Paras + luumuhillo), n. 65 g	230 kcal
Piparkakku, Fazer Perinteinen, 1 kpl	70 kcal
Piparkakku, Jyväshyvä, Paakarin Pipari, 1 kpl	35 kcal
Murokakku, 30 g (1 viipale)	130 kcal
Rusinapulla, 50 g (1 kpl)	165 kcal

Joululimppu, 30 g (1 viipale)	60 kcal
-------------------------------	---------

Glögit (Valio), 2 dl	90 kcal
Punaviini, 12 cl	84 kcal
Konjakki, 4 cl	86 kcal

