

**Lisätty sokeri**

Ravintolaskentaohjelma ei pysty erottamaan lisättyä sokeria elintarvikkeen sisältämistä muista sokereista, joten lisätyn sokerin saannin arvioimiseksi luotiin laskentakaavat. Kaavoissa on otettu huomioon, että osa elintarvikkeiden sokerista on luontaista sokeria (esimerkiksi marjoista, hedelmistä tai viljoista) ja kaavojen avulla saatiin arvio siitä, mikä osa elintarvikkeen kokonaissokerista tai sakkaroosista on lisättyä sokeria. Laskentakaavat on luotu DAGIS-aineiston pohjalta, eivätkä siksi välttämättä sovellu sellaisenaan lisätyn sokerin saannin laskentaan muissa aineistoissa.

Elintarvikeryhmä	Lisätyn sokerin kaava	Selitys
Marjat, joissa lisättyä sokeria	SOKERI*0,60	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Hillot, marmeladit	SOKERI*0,94	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Kiisselit, keitot, sokerilla makeutetut	SOKERI*0,90	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Hedelmäsäilykkeet, joissa lisättyä sokeria	SOKERI*0,30	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Smoothiet, joissa lisättyä sokeria	SOKERI*0,40	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	SOKERI*0,90	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	SOKERI	Kaikki sokeri on lisättyä sokeria.
Aamiaisviljavalmisteet, sokeroidut	SOKERI*0,91	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Aamiaisviljavalmisteet, sokeroidut, riisimuro	SOKERI*0,10	Laskettu käytetyimpien tuotteiden tuoteteitojen perusteella lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Keksit, pikkuleivät	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria. Elintarvikkeen muiden raaka-aineiden (esimerkiksi viljojen) sisältämä luontaisen sokerin määrä on niin vähäinen, ettei sillä ole käytännön merkitystä laskutarkkuuden puitteissa.
Kakut, leivokset	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria. Elintarvikkeen muiden raaka-aineiden (esimerkiksi viljojen) sisältämä luontaisen sokerin määrä on niin vähäinen, ettei sillä ole käytännön merkitystä laskutarkkuuden puitteissa.
Pannukakut, ohukaiset	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria. Elintarvikkeen muiden raaka-aineiden (esimerkiksi viljojen) sisältämä luontaisen sokerin määrä on niin vähäinen, ettei sillä ole käytännön merkitystä laskutarkkuuden puitteissa.
Marjapiirakat ja raparperipiirakat	SOKERI*0,80	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Omenapiirakat	SOKERI*0,70	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Pullat, munkit	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria. Elintarvikkeen muiden raaka-aineiden (esimerkiksi viljojen) sisältämä luontaisen sokerin määrä on niin vähäinen, ettei sillä ole käytännön merkitystä laskutarkkuuden puitteissa.
Puurot, joissa lisättyä sokeria	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria. Elintarvikkeen muiden raaka-aineiden (esimerkiksi viljojen) sisältämä luontaisen sokerin määrä on niin vähäinen, ettei sillä ole käytännön merkitystä laskutarkkuuden puitteissa.

Ruisleivät, joissa lisättyä sokeria	SOKERI*0,80	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Sekaleivät, joissa lisättyä sokeria	SOKERI*0,90	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Vehnäleivät, joissa lisättyä sokeria	SOKERI*0,75	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Sokeroidut maitojuomat, rasvaton	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Sokeroidut maitojuomat, kevyt	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Sokeroidut maitojuomat, täysmaito	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Sokeroidut piimät	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Jogurtti, maustettu	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Viili, maustettu	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Jäätelöt	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Mehujäät	SOKERI	Kaikki sokeri on lisättyä sokeria.
Maitojälkiruoat, sis. hedelmää	SAKKAROOSI*0,97	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Maitojälkiruoat, ei sis. hedelmää	SOKERI - LAKTOOSI	Lisätyn sokerin osuus saadaan kun sokerista vähennetään laktoosi.
Makeutetut kaurajuomat	SOKERI*0,45	Laskettu käytetyimpien tuotteiden tuotetiedoista ja resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Makeutetut soija- ja mantelijuomat	SOKERI*0,80	Laskettu käytetyimpien tuotteiden resepteistä lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Makeutetut kauratuotteet (esim. vanukkaat)	SOKERI*0,55	Laskettu käytetyimpien tuotteiden tuotetietojen perusteella lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Makeutetut soijatuotteet (esim. vanukkaat)	SOKERI*0,93	Laskettu käytetyimpien tuotteiden tuotetietojen perusteella lisätyn sokerin osuudet ja valittu kertoimeksi näiden keskiarvo.
Sokeri, hunaja	SOKERI	Kaikki sokeri on lisättyä sokeria.
Makeiset	SOKERI	Kaikki sokeri on lisättyä sokeria.
Suklaat	SOKERI-LAKTOOSI	Lisätyn sokerin osuus saadaan kun sokerista vähennetään laktoosi.
Pähkinät, kuivatut hedelmät, naposteltavat, joissa lisättyä sokeria	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	SAKKAROOSI	Kaikki sakkaroosi on lisättyä sokeria.
Salaatinkastikkeet	SOKERI	Kaikki sokeri on lisättyä sokeria.