

PALAPAISTI kotimainen liha

ruoka-aineen nimi

- 1 naudan kuutio kypsä Suomi
 porsaan kuutio kypsä Suomi
 porkkana kuutio 2 x 2cm tuore
 sipuli 1/2 lohko
 LÄ. PAISTIN KASTIKE
 Alireseptin kypsymishävikki: 8,50 %
 — lihan haudutusliemi
 — paistinkastike tanko knorr
 — lihaliemijauhe
 — Fondi Liha
 — kastikkeen ruskistaja
 — Siirappi tumma
 — Mustapippuri, rouhittu
 — SUURUSTE
 — vesi
 — maizena Snowflake
 Maustepippuri kokonainen
 Laakerinlehti

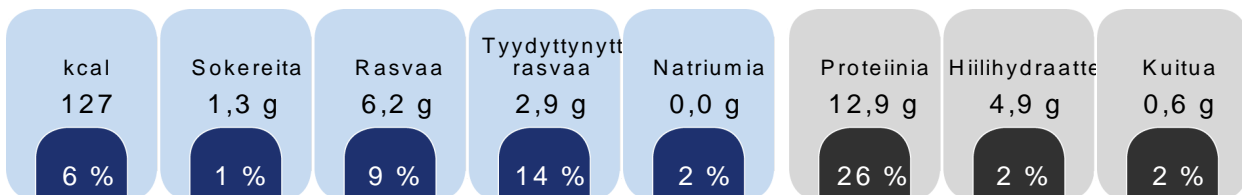
PAINO1	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	1144 g	10 %	1029 g	3 %	998 g

RAVINTOSISÄLTSAANTI 100 g kohden

Energiaravintoain		Energia		Kivennäisaine		Vitamiini	
Rasva	6,19 g 44,20 %	127,19 kcal		Natrium	36,03 mg	A-vitamiini	78,05 ug
Tyydyttyneet	2,86 g 20,42 %	532,18 kJ		Kalium	268,18 mg	D-vitamiini	0,16 ug
Monoeenit	1,24 g 8,85 %	0,53 MJ		Kalsium	11,66 mg	Tiamiini (b1)	0,13 mg
Monitydytt.	0,31 g 2,21 %			Magnesium	16,58 mg	Riboflaviini (b2)	0,12 mg
Hiiilihyaatti	4,88 g 15,59 %			Fosfori	112,12 mg	Niasiniiekv.	3,31 mg
Proteiini	12,85 g 41,05 %			Rauta	1,17 mg	Pyridoksiini (b6)	0,25 mg
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	1,84 mg	B12-vitamiini	0,43 ug
Kolesteroli	30,95 mg			Suola	0,51 g	Foolihappo	4,08 ug
Ravintokuitu	0,60 g			Suola-%	0,51 %	C-vitamiini	1,21 mg
Linoliyhappo	0,26 g 1,86 %			Vesi	47,98 g	E-vitamiini	0,23 mg
Sokeri	0,96 g 0,96 %	44,20 %	15,59 %	41,05 %			
Sokerit yht.	1,25 g						

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.