

LIHAKEITTO Kotimainen

ruokalajiryhmät

PÄÄRUOAT*

ruoka-aineen nimi

1 vesi

naudan kuutio kypsä Suomi
isot juureskuutiot
peruna pala jepua
lihaliem ijauhe
Maustepippuri kokonainen
Laakerinlehti

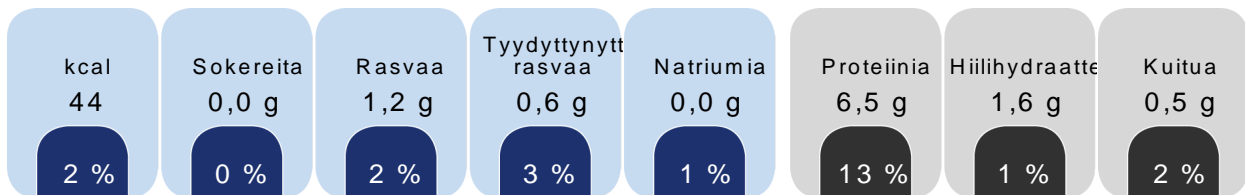
PAINO1	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	2273 g	10 %	2046 g	2 %	2005 g

RAVINTOSISÄLTSAANTI 100 g kohden

Energiaravintoain		Energia		Kivennäisaine		Vitamiini	
Rasva	1,23 g 25,38 %	44,02 kcal	184,17 kJ	Natrium	15,82 mg	A-vitamiini	138,87 ug
Tyydyttyneet	0,55 g 11,35 %	0,18 MJ		Kalium	188,56 mg	D-vitamiini	0,06 ug
Monoeenit	0,43 g 8,87 %			Kalsium	9,83 mg	Tiamiini (b1)	0,02 mg
Monitydytt.	0,10 g 2,06 %			Magnesium	11,08 mg	Riboflaviini (b2)	0,06 mg
Hiilihydraatti	1,58 g 14,58 %			Fosfori	60,77 mg	Niasiiniekv.	2,13 mg
Proteiini	6,49 g 59,91 %			Rauta	0,94 mg	Pyridoksiini (b6)	0,14 mg
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	1,24 mg	B12-vitamiini	0,26 ug
Kolesteroli	15,41 mg			Suola	0,04 g	Foolihappo	7,11 ug
Ravintokuitu	0,48 g			Suola-%	0,04 %	C-vitamiini	3,90 mg
Linolihappo	0,06 g 1,24 %			Vesi	71,52 g	E-vitamiini	0,18 mg
Sokeri	0,22 g 0,22 %	25,38 %	14,58 %	59,91 %			
Sokerit yht.	0,00 g						

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.