

KASVISSOSEKEITTO

ruoka-aineen nimi

- 1 Kurpitsa kuutio
peruna kuutio 20mm raaka
porkkana kuutio 2 x 2cm tuore
sipuli 1/2 lohko
vesi
kasvisliemivalm.
Suola
Mustapippuri, rouhittu
Kerma kuuhu

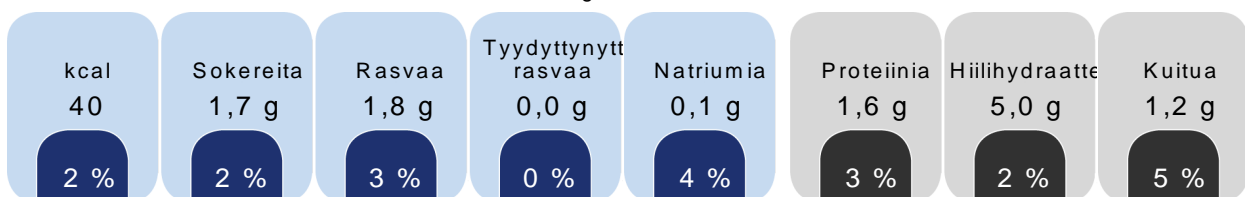
PAINO1	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	4692 g	10 %	4223 g	3 %	4096 g

RAVINTOSISÄLTSAANTI 100 g kohden

Energiaravintoain		Energia		Kivennäisaine		Vitamiini	
Rasva	1,82 g 41,33 %	39,99 kcal		Natrium	102,32 mg	A-vitamiini	236,01 ug
Tyydyttyneet	0,03 g 0,68 %	167,32 kJ		Kalium	184,29 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,00 g 0,00 %	0,17 MJ		Kalsium	13,50 mg	Tiamiini (b1)	0,04 mg
Monitydytt.	0,04 g 0,91 %			Magnesium	8,78 mg	Riboflaviini (b2)	0,03 mg
Hiilihydraatti	4,96 g 50,39 %			Fosfori	20,58 mg	Niasiiniekv.	0,52 mg
Proteiini	1,60 g 16,26 %			Rauta	0,29 mg	Pyridoksiini (b6)	0,07 mg
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	0,17 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Kolesteroli	0,00 mg			Suola	0,26 g	Foolihappo	11,46 ug
Ravintokuitu	1,20 g			Suola-%	0,26 %	C-vitamiini	3,82 mg
Linolihappo	0,03 g 0,68 %			Vesi	87,56 g	E-vitamiini	0,25 mg
Sokeri	0,90 g 0,90 %	41,33 %	50,39 %	16,26 %			
Sokerit yht.	1,65 g						

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.