

Bataattisosekeitto

tarkennus

ruokaluokeryhmät

Kasvisruoka

kohderyhmä

Nivalan ammattikeittiö

ruoka-aineen nimi

- 1 Peruna kuorittu
Bataatti
Sipuli kuutio pakaste
Kookosmaito
Kasvisliemijauhe
Ruokasuola
Paprika jauhe
Persilja pa
Valkopippuri jauhettu

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	400 g	0 %	400 g	0 %	400 g

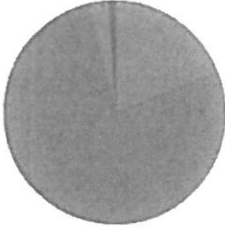
RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti 100 g kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
<u>Energia</u>			<u>Kivennäis- ja hivenaineet</u>		<u>Vitamiinit</u>	
Energia	95,64 kcal		Suola	0,32 g 0,32 %	A-vitamiini	0,84 ug
Energia	400,17 kJ		Natrium	144,11 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	0,40 MJ		Fosfori	50,39 mg	Tiamiini (b1)	0,11 mg
			Kalium	411,09 mg	Riboflaviini (b2)	0,02 mg
<u>Energiaravintoaineet</u>			Rauta	0,89 mg	Niasiiniekv.	0,80 mg
Rasva	2,16 g	19,97 %	Kalsium	16,30 mg	Pyridoksiini (b6)	0,14 mg
Tyydyttyneet	1,74 g	16,09 %	Sinkki	0,34 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,14 g	1,29 %	Magnesium	26,16 mg	Foolihappo	16,08 ug
Monitydyttymättömät	0,07 g	0,65 %	Jodi	0,66 ug	C-vitamiini	5,89 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleen	0,40 ug	E-vitamiini	0,14 mg
Kolesteroli	0,23 mg		Kupari	0,07 mg	K-vitamiini	0,88 ug
Linolihappo	0,05 g				<u>Muut</u>	
Alfaolenihappo	16,29 mg				Vesi	77,61 g
Hiliidraatti	16,69 g	70,90 %				
Sokerit yht.	0,77 g	3,27 %				
Sokeri	1,35 g		1,35 %			
Laktoosi	0,00 g					
Ravintokuitu	1,64 g	3,28 %				
Orgaaniset hapot	0,33 g	1,07 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	8,19 g	34,79 %				
Proteiini	1,83 g	7,77 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Bataattisekeitto

tarkennus

Energian jakautuminen



RAJOITTAVAT AINEET

sipuli, paprika.