

Aamupala

Lauantai 6.7.2019

Kaurapuuro (M, ks.

seuraava sivu)

Porkkanasämpylä (M)

Ruisleipä (M)

Levite (Keiju 70%, M,

G) Juusto (L, G)

Tuorekurkkuviipaleet

Kevyt maito

Kahvi / tee

Sunnuntai 7.7.2019

Kaurapuuro (M, ks.

seuraava sivu)

Porkkanasämpylä (M)

Ruisleipä (M)

Levite (Keiju 70%, M, G)

Kinkkuleikkele (M, G)

Tuorekurkkuviipaleet

Kevyt maito

Kahvi / tee

Gluteenittomat vaihtoehdot:

Gluteeniton luomukaurapuuro (M)

Tattarihiutalepuuro (G, M)

Gluteeniton tattarisämpylä (G, M, V)

Vaalea vuokaleipä (G, M)



*Tarkemmat tuotetiedot saatavilla Inva-ravintolan henkilökunnalta

Kaurapuuro

tarkennus

ruoka-aineen nimi

1 Vesi Kaurahiutale Ruokasuola

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeleuhävikki	Lopullinen
annoskoko	200 g	0 %	200 g	0 %	200 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti 100 g kohden

energia-% paino-%

paino-%

Energia

Energia	46,35 kcal
Energia	193,94 kJ
Energia	0,19 MJ

Kivennäis- ja hivenaineet

Suola	1,28 g	1,28 %
Natrium	503,51 mg	
Fosfori	58,00 mg	
Kalium	50,66 mg	
Rauta	0,58 mg	
Kalsium	10,25 mg	
Sinkki	0,44 mg	
Magnesium	17,64 mg	
Jodi	34,88 ug	
Seleeni	1,50 ug	
Kupari	0,05 mg	

Vitamiinit

A-vitamiini	0,00 ug
D-vitamiini	0,00 ug
Tiamiini (b1)	0,04 mg
Riboflaviini (b2)	0,01 mg
Niasiiniekv.	0,52 mg
Pyridoksiini (b6)	0,02 mg
B12-vitamiini	0,00 ug
Foolihappo	5,58 ug
C-vitamiini	0,00 mg
E-vitamiini	0,10 mg
K-vitamiini	0,25 ug

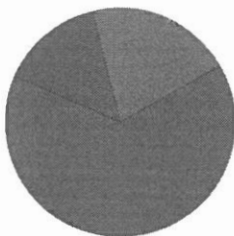
Energiaravintoaineet

Rasva	0,88 g	16,79 %
Tyydyttyneet	0,15 g	2,86 %
Monoeenit	0,33 g	6,30 %
Monityydyttymättömät	0,33 g	6,30 %
Trans	0,00 g	0,00 %
Kolesteroli	0,00 mg	
Linolihappo	0,32 g	
Alfa-linoleenihappo	10,89 mg	
Hiihihydraatti	7,27 g	63,73 %
Sokerit yht.	0,14 g	1,23 %
Sokeri	0,14 g	0,14 %
Laktoosi	0,00 g	
Ravintokuitu	1,21 g	4,99 %
Orgaaniset hapot	0,00 g	0,00 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Tärkkelys	7,13 g	62,50 %
Proteiini	1,66 g	14,55 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

Muut

Vesi	87,49 g
------	---------

Energian jakautuminen



Kaurapuuro

tarkennus

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

100 g annos sisältää



* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

RAJOITTAVAT AINEET

gluteeni.