

Papu-paprikalisäke

ruokalajiryhmät

Lisäkkeet, Kylmä kasvislisäke

ruokavaliot

G, M, VEG

annoskoko

50

annoksia

100 kpl

tarkennus

1	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
	Papu valkea		2,300 kg		2,300 kg		
	Paprika kuutio		2,240 kg		2,240 kg		
	Sweet chili -kastike	4 ½ dl	0,460 kg		0,460 kg		

Valuta pavut ja sekoita kaikki ainekset keskenään.

Tarjoile lämpimän ruoan lisäkkeenä, esim. juuresmurekkeen.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	5,000 kg	0 %	5,000 kg	0 %	5,000 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
<u>Energia</u>			<u>Kivennäis- ja hivenaineet</u>		<u>Vitamiinit</u>	
Energia	77,52 kcal		Suola	0,00 g 0,00 %	A-vitamiini	37,98 ug
Energia	324,35 kJ		Natrium	3,08 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	0,32 MJ		Fosfori	103,87 mg	Tiamiini (b1)	0,14 mg
			Kalium	375,70 mg	Riboflaviini (b2)	0,07 mg
<u>Energiaravintoaineet</u>			Rauta	1,35 mg	Niasiiniekv.	1,63 mg
Rasva	0,44 g 5,02 %		Kalsium	34,25 mg	Pyridoksiini (b6)	0,23 mg
Tyydyttyneet	0,06 g 0,68 %		Sinkki	0,03 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,02 g 0,23 %		Magnesium	39,83 mg	Foolihappo	111,85 ug
Monitydyttymättömät	0,24 g 2,74 %		Jodi	0,22 ug	C-vitamiini	41,40 mg
Trans	0,00 g 0,00 %		Seleeni	4,94 ug	E-vitamiini	0,56 mg
Kolesteroli	0,00 mg		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	4,13 ug
Linolihappo	0,09 g				<u>Muut</u>	
Alfalinoleenihappo	147,98 mg				Vesi	26,97 g
Hiihihydraatti	10,28 g 53,88 %					
Sokerit yht.	1,58 g 8,28 %					
Sokeri	1,58 g	3,16 %				
Laktoosi	0,00 g					
Ravintokuitu	5,49 g 13,54 %					
Orgaaniset hapot	0,01 g 0,04 %					
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %					
Tärkkelys	8,44 g 44,24 %					
Proteiini	5,34 g 27,99 %					
Alkoholi	0,00 g 0,00 %					

Papu-paprikalisäke

Energian jakautuminen

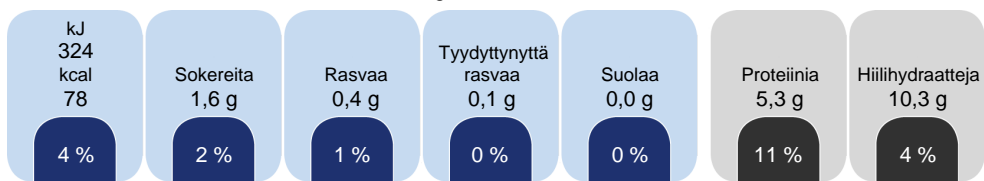
annoskoko
50 g

annoksia
100 kpl

tarkennus

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

50 g annos sisältää



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