

JAUHELIHABOLOGNESE

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 70 g Annostyyppi: Pääruoka



Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Naudanliha	4 000 g	8,33 €	
Porkkana	800 g	0,86 €	
Sipuli	667 g	1,25 €	
Tomaattisose/pyre	667 g	2,08 €	
Maissitärkkelys	400 g	1,36 €	
Rypsiöljy	267 g	2,28 €	
Suola	100 g	1,5 €	
Valkosipuli	15 g	5,94 €	
Lihaliemi	10 g	12,29 €	
Mustapippuri	10 g	25,5 €	
Sokeri	10 g	1,06 €	
Oregano	10 g	19,26 €	

Annoksen hinta **0,40 €**
Luomuprosentti **0 %**
Energia / annos **143 kcal**

RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **37 %**
Hiilihydraattia **23 %**
Rasvaa **40 %**



Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!

Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Naudanliha	3 000 g	8,33 €	
Juuressuikale	1 000 g	3,31 €	x
Tomaattisose/pyre	800 g	3,7 €	
Porkkana	800 g	1,39 €	x
Sipuli	667 g	3,24 €	x
Maissitärkkelys	400 g	1,39 €	
Rypsiöljy	267 g	7,97 €	
Suola	100 g	1,5 €	
Valkosipuli	15 g	11,62 €	
Lihaliemi	10 g	16,65 €	x
Mustapippuri	10 g	25,5 €	x
Sokeri	10 g	2,08 €	x
Oregano	10 g	19,26 €	

Annoksen hinta **0,38 €**
Luomuprosentti **36 %**
Energia / annos **121 kcal**

Halvempi!

RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **32 %**
Hiilihydraattia **29 %**
Rasvaa **39 %**