

# TOMAATTINEN JAUHELIIHAKEITTO

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 297 g Annostyyppi: Pääruoka

LUOMUTON

Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Purjo	265 g	1,27 €	
Vesi	10558 g	0,00 €	
Mustapippuri	9 g	11,13 €	
Tomaattiseose/pyre	2647 g	2,08 €	
Porkkana	1147 g	0,86 €	
Lanttu	794 g	1,02 €	
Mukulaselleri	265 g	1,82 €	
Palsternakka	265 g	2,89 €	
Sipuli	529 g	1,26 €	
Tomaattiseose/pyre	596 g	2,08 €	
Persilja	237 g	8,94 €	
Nautajauheliha	4412 g	9,20 €	
Juuressuikale	2206 g	1,83 €	
Peruna	5515 g	1,78 €	
Sokeri	11 g	1,06 €	
Basilika	4 g	28,22 €	
Etikka	119 g	1,1 €	
Suola	128 g	1,5 €	

Annoksen hinta **0,68 €**  
Luomuprosentti **0 %**  
Energia / annos **187 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **33 %**  
Hiilihydraattia **42 %**  
Rasvaa **25 %**

LUOMU

Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!

Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Vesi	11200 g	0,00 €	
Peruna	8100 g	1,49 €	x
Naudan jauheliha	3350 g	10,15 €	
Tomaattiseose/pyre	2500 g	3,70 €	x
Porkkana	2133 g	1,39 €	x
Lanttu, kuorimaton	800 g	1,02 €	
Purjo	400 g	1,27 €	
Lihaliemi	130 g	16,65 €	x
Suola	60 g	1,50 €	
Mustapippuri	15 g	24,78 €	x
Persilja	10 g	12,82 €	

Annoksen hinta **0,62 €**  
Luomuprosentti **74 %**  
Energia / annos **173 kcal**

Halvempi!

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **27 %**  
Hiilihydraattia **55 %**  
Rasvaa **18 %**