

# TOMAATTINEN KERMAKASTIKE

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 97 g Annostyyppi: Pääruoka

LUOMUTON

<i>Raaka-aineet</i>	<i>Raakapaino</i>	<i>Hinta</i>	<i>Luomua</i>
Vesi	5750 g	0,00 €	
Tomaattisose/-pyre	3050 g	3,75 €	
Kastikejauho, teollinen	835 g	10,24 €	
Lihaliemijauhe	60 g	10,07 €	
Chilimausteseos	5 g	21,34 €	

Annoksen hinta **0,21 €**  
Luomuprosentti **0 %**  
Energia / annos **57 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **18 %**  
Hiilihydraattia **64 %**  
Rasvaa **19 %**

LUOMU

<i>Raaka-aineet</i>	<i>Raakapaino</i>	<i>Hinta</i>	<i>Luomua</i>
Vesi	3750 g	0,00 €	
Tomaattisose/-pyre	2500 g	3,70 €	<b>x</b>
Kasvisrasvasekoite, ruoanvalmistuskerma	2000 g	2,98 €	
Sipuli (kuutio/suikale) pakaste	1000 g	1,99 €	
Vehnäjauho	800 g	1,20 €	
Rypsiöljy	500 g	2,28 €	<b>x</b>
Lihaliemijauhe	100 g	10,07 €	
Chilimausteseos	5 g	21,34 €	

Annoksen hinta **0,20 €**  
Luomuprosentti **48 %**  
Energia / annos **121 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **11 %**  
Hiilihydraattia **44 %**  
Rasvaa **44 %**

Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!

Halvempi!