

# PALAPAISTI

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 175 g Annostyyppi: Pääruoka



Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Nauhanliha	9 000 g	13,26 €	
Vesi	6 000 g	0 €	
Jauhot	1 100 g	0,83 €	
Sipuli	900 g	1,25 €	
Tomaattisose/pyre	300 g	2,08 €	
Lihaliemi, jauhe	100 g	12,29 €	
Suola	45 g	1,50 €	
Valkopippuri, jauhettu	5 g	30,33 €	

Annoksen hinta **1,23 €**  
Luomuprosentti **0 %**  
Energia / annos **186 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **52 %**  
Hiilihydraattia **24 %**  
Rasvaa **24 %**



Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!

Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Nauhanliha	5 000 g	18,11 €	<b>X</b>
Vesi	9 000 g	0 €	
Kasvissekoitus, pakaste	2 000 g	4,17 €	<b>X</b>
Jauhot	1 620 g	0,94 €	
Sipuli	1 440 g	1,21 €	<b>X</b>
Tomaattisose/pyre	360 g	3,70 €	<b>X</b>
Lihaliemi, jauhe	180 g	15,33 €	
Suola	30 g	1,50 €	
Valkopippuri, jauhettu	5 g	36,09 €	<b>X</b>

Annoksen hinta **1,06 €**  
Luomuprosentti **75 %**  
Energia / annos **155 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **39 %**  
Hiilihydraattia **44 %**  
Rasvaa **17 %**