

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**

Edullisempi!

RAVINTOSISÄLTÖ

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