

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 € | x |
| Kasvisrasvasekoite, ruoanvalmistuskermä | 2000 g | 2,98 € | |
| Sipuli (kuutio/suikale) pakaste | 1000 g | 1,99 € | |
| Vehnäjauho | 800 g | 1,20 € | |
| Rypsiöljy | 500 g | 2,28 € | x |
| 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!

Edullisempi!