

Keskuskeittiö 15-20 ravintoarvot

Ruokalista - ravintoarvot

Viikko 20

sivu 1

	annoskoko	energia kJ / kcal	suola g	rasva g	tydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg	
Maanantai 13.05.2024												
Lounas												
*Makkarakeitto	100 g	230,19	55,02	0,77	2,10	0,71	6,84	2,52	1,05	3,18	2,64	0,19
*Kasvisnakkikeitto	100 g	237,39	56,74	0,66	2,11	0,18	6,63	2,77	1,64	3,41	2,61	0,18
Pägen Limppu	100 g	1150,00	274,85	0,90	1,90	0,70	52,00	9,60	3,80	0,00	0,00	0,00
Tomaatti viipale	100 g	95,11	22,73	0,01	0,30	0,04	3,45	0,55	1,40	8,64	14,10	0,19
Välipala												
Mansikkajogurttirahka	100 g	380,00	90,82	0,10	2,00	1,20	13,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Hapankorppu	100 g	1450,00	346,55	1,40	2,60	0,50	61,00	10,00	20,00	0,00	0,00	3,80
Tiistai 14.05.2024												
Lounas												
*Broilerikiusaus	100 g	439,88	105,13	0,78	4,74	0,70	11,16	5,84	1,52	12,33	5,45	0,38
*Punajuuri-aurajuustokiusaus	100 g	437,74	104,62	0,67	5,71	2,02	9,98	3,38	2,10	17,88	6,59	0,58
*Kiinankaali-kurkku-mandariini	100 g	92,27	22,05	0,01	0,10	0,03	4,48	0,81	0,94	4,59	2,50	0,06
Välipala												
*Vadelma-persikkakiisseli	100 g	158,26	37,82	0,03	0,09	0,02	8,87	0,17	0,18	2,29	0,66	0,00
Saaristolaisrieska tuore	100 g	1366,00	326,47	0,87	5,30	0,70	59,00	8,20	2,80	0,00	0,00	0,00
Keskiviikko 15.05.2024												
Lounas												
*Sitruunainen kalaleike	100 g	849,00	202,91	0,80	9,60	1,10	18,00	11,00	1,20	0,00	0,00	0,00
*Talon kasvispihvit	100 g	480,00	114,72	0,90	6,60	1,80	9,30	4,50	3,10	72,00	14,00	1,00
*Keitetyt perunat	100 g	320,00	76,48	0,00	0,20	0,10	16,00	1,90	1,00	0,00	0,00	0,00
*Tartarkastike	100 g	477,21	114,05	0,52	6,94	4,43	10,00	2,40	0,00	0,49	0,30	0,00
*Salaatti-tomaatti-maissi	100 g	150,59	35,99	0,00	0,30	0,03	6,48	1,20	1,53	2,88	4,70	0,06
Välipala												
*Aprikoosismoothie	100 g	336,06	80,32	0,08	1,52	0,88	12,89	3,10	0,00	100,17	2,30	0,01
Tomaatti ulkomainen	100 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Torstai 16.05.2024												
Lounas												
*Mannapuuro	100 g	402,80	96,27	0,48	5,62	0,94	9,42	1,71	0,69	14,30	0,00	0,00
*Mehukeitto	100 g	179,28	42,85	0,03	0,05	0,03	10,43	0,05	0,04	2,20	0,00	0,00
Vaasan Ruismax täysjyväruiske	100 g	970,00	231,83	0,90	1,40	0,20	42,00	7,90	8,70	0,00	0,00	0,00
Juusto viipale emmental 17%	100 g	1156,00	276,28	1,20	17,00	11,00	0,00	30,00	0,00	900,00	0,00	0,00
Välipala												
*Hedelmäsalaatti	100 g	216,79	51,81	0,00	0,16	0,01	12,44	0,56	1,16	1,22	1,97	0,20
Kurkku kotimainen	100 g	47,27	11,30	0,01	0,10	0,02	1,40	0,65	0,70	14,70	8,00	0,18
Perjantai 17.05.2024												
Lounas												
*Jauhelihakastike	100 g	321,26	76,78	0,86	3,91	1,88	5,81	7,87	0,35	1,88	0,00	0,00
*Mifu-jauhiskastike	100 g	234,81	56,12	0,86	2,10	1,15	5,82	6,57	0,64	231,00	0,00	0,00
*Keitetty täysjyväpasta	100 g	852,44	203,73	0,01	4,19	0,38	32,00	7,11	3,86	3,57	0,00	0,00
*Salaatti-kurkku	100 g	22,50	5,38	0,00	0,04	0,00	0,94	0,38	0,45	0,00	0,00	0,00
Välipala												
Grahampiirakka	100 g	1090,00	260,51	0,90	9,00	2,20	33,00	8,60	4,70	0,00	0,00	0,00

	annoskoko	energia kJ / kcal		suola g	rasva g	tyydytt. g	hiilihydraatti g	proteiini g	ravintokuitu g	kalsium mg	c-vitamiini mg	rauta mg
Omena ulkomainen	100 g	155,08	37,06	0,00	0,09	0,01	7,71	0,17	1,57	3,92	5,22	0,08
Keskiarvo päivistä		2859,59	683,44	2,75	19,15	6,59	94,01	28,86	13,02	280,13	14,21	1,38