

Keskuskeittiö 15-20 ravintoarvot

Ruokalista - ravintoarvot

Viikko 17

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 22.04.2024												
Lounas												
*Curry-broilerikastike	120 g	389,18	93,01	0,93	5,10	1,00	7,03	9,72	0,25	6,93	0,11	0,00
*Kasvis Tikka Masala	120 g	549,69	131,38	0,84	9,32	3,52	7,25	4,44	2,18	11,22	0,00	0,61
*Keitetty tumma riisi	100 g	496,67	118,70	0,00	1,00	0,27	24,00	2,47	1,00	2,00	0,00	0,00
*Punakaaliraaste-mustaherukk	50 g	144,00	34,42	0,00	0,05	0,04	7,22	0,60	1,28	0,00	0,00	0,00
Välipala												
Sämpylä, graham	70 g	843,50	201,60	0,69	3,08	0,35	35,00	7,00	2,66	0,00	0,00	0,00
Kevyt lauantaimakkara dyno	25 g	162,50	38,84	0,48	2,50	0,90	1,85	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Kurkku ulkomainen	20 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tiistai 23.04.2024												
Lounas												
*Pinaatti-raejuustonapit	100 g	913,00	218,21	0,90	15,00	1,40	17,00	3,80	1,70	39,00	10,00	0,60
*Perunasose	100 g	348,77	83,36	0,61	2,82	0,98	12,46	1,54	0,76	4,02	0,00	0,00
*Kermaviilikastike	100 g	476,27	113,83	1,02	6,33	3,85	11,18	2,34	0,00	0,90	0,00	0,00
*Salaatti-tomaatti	100 g	81,94	19,58	0,01	0,23	0,03	3,10	0,72	1,33	5,40	8,81	0,12
Välipala												
Pannukakku	100 g	657,00	157,02	0,54	6,20	3,00	19,00	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00
Vadelmahillo	100 g	710,00	169,69	0,02	0,10	0,00	40,00	0,40	1,60	0,00	0,00	0,00
Keskiviikko 24.04.2024												
Lounas												
*Uunikala	100 g	516,41	123,42	0,88	9,51	2,21	4,81	7,81	0,14	5,38	0,17	0,00
*Smetana-kasvisquorn	100 g	253,09	60,49	0,90	3,98	1,55	4,95	3,48	1,57	5,57	0,16	0,00
*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
Punajuurisalaatti	100 g	660,00	157,74	0,71	12,00	0,90	11,00	1,30	1,00	0,00	0,00	0,00
Välipala												
*HedelmäsMOOTHIE	100 g	288,03	68,84	0,09	1,56	0,91	9,81	3,23	0,00	104,74	1,31	0,01
Moniviljaleipä viipaloitu	100 g	1046,00	249,99	1,10	2,30	0,30	46,00	8,40	5,20	0,00	0,00	0,00
Torstai 25.04.2024												
Lounas												
*Ohrasuurimopuuro	100 g	406,71	97,20	0,49	5,85	1,44	9,08	1,57	1,21	12,00	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
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
Kalkkunaleike dyno	100 g	406,00	97,03	1,90	1,00	0,20	6,30	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Välipala												
*Kuningatarrahka	100 g	607,83	145,27	0,07	7,76	4,83	11,76	6,48	0,45	0,00	0,00	0,00
Paprika punainen	100 g	118,78	28,39	0,01	0,30	0,03	4,50	0,94	1,90	9,00	184,80	0,60
Perjantai 26.04.2024												
Lounas												
*Jauheliha-makaronilaatikko	100 g	424,70	101,50	0,75	2,66	0,98	11,92	6,90	1,42	2,57	0,01	0,01
*Feta-pinaattilasagnette	100 g	532,95	127,38	0,81	6,17	2,29	15,05	5,11	1,69	16,88	7,27	0,15
Ketsuppi	100 g	316,00	75,52	1,80	0,50	0,10	18,00	1,00	1,10	0,00	0,00	0,00
Kurkku tuore suikale	100 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Riisipiirakka rukiinen kypsä pal	100 g	928,00	221,79	1,00	5,70	0,50	35,00	4,50	3,40	0,00	0,00	0,00
Kananmuna keitetty kuorittu	100 g	134,00	32,03	0,28	9,20	2,40	0,30	12,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Keskiarvo päivistä		2855,26	682,41	3,55	25,15	6,96	91,80	26,20	7,26	45,56	42,53	0,42