

# MAKARONILAATIKKO

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 383 g Annostyyppi: Pääruoka

LUOMUTON

| Raaka-aineet   | Raakapaino | Hinta   | Luomua |
|----------------|------------|---------|--------|
| Kevytmaito     | 23 625 g   | 1,00€   |        |
| Makaroni       | 5250 g     | 1,46 €  |        |
| Nautajauheliha | 4375 g     | 9,2 €   |        |
| Kananmunamassa | 4025 g     | 2,58 €  |        |
| Sipuli         | 787 g      | 1,26 €  |        |
| Suola          | 140 g      | 1,50 €  |        |
| Yrttiseos      | 18 g       | 15,95 € |        |
| Paprikajauhe   | 18 g       | 8,74 €  |        |
| Valkopippuri   | 13 g       | 30,33 € |        |
| Mustapippuri   | 11 g       | 13,33 € |        |

Annoksen hinta **0,84 €**  
Luomuprosentti **0 %**  
Energia / annos **443 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **30 %**  
Hiilihydraattia **52 %**  
Rasvaa **17%**

LUOMU

Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!

| Raaka-aineet        | Raakapaino | Hinta   | Luomua |
|---------------------|------------|---------|--------|
| Kevytmaito          | 23 625 g   | 1,00€   |        |
| Makaroni            | 5250 g     | 1,46 €  | x      |
| Nauta-sikajauheliha | 3000 g     | 10,6 €  | x      |
| Kananmunamassa      | 4025 g     | 2,58 €  |        |
| Härkäpapuruouhe     | 1350 g     | 8,12 €  |        |
| Sipuli              | 787 g      | 1,26 €  |        |
| Suola               | 140 g      | 1,50 €  |        |
| Yrttiseos           | 18 g       | 15,95 € |        |
| Paprikajauhe        | 18 g       | 8,74 €  |        |
| Valkopippuri        | 13 g       | 36,09 € | x      |
| Mustapippuri        | 11 g       | 13,33 € |        |

Annoksen hinta **0,88 €**  
Luomuprosentti **22 %**  
Energia / annos **463 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **29 %**  
Hiilihydraattia **54 %**  
Rasvaa **17%**