

KASVISMAKARONILAATIKKO

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 269 g Annostyyppi: Pääruoka

LUOMUTON

Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Kevytmaito	10 818 g	1,28 €	
Vesi	3824 g	0 €	
Pasta ja nuudelit	3569 g	2,14 €	
Kananmuna	2600 g	1,89 €	
Sulatejuusto	2230 g	15,45 €	
Porkkana	1530 g	0,86 €	
Soijarouhe	816 g	6,13 €	
Sipuli	765 g	1,25 €	
Tomaattisose/pyre	637 g	2,08 €	
Rypsiöljy	127 g	2,08 €	

Annoksen hinta **0,70 €**
Luomuprosentti **0 %**
Energia / annos **293 kcal**

RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **32 %**
Hiilihydraattia **55 %**
Rasvaa **14 %**

LUOMU

Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!

Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
Kevytmaito	10 818 g	0,96 €	
Vesi	3824 g	0 €	
Pasta ja nuudelit	3569 g	2,14 €	
Kananmuna	2600 g	5,71 €	x
Sulatejuusto	2230 g	15,45 €	
Porkkana	1530 g	1,39 €	x
Soijarouhe	816 g	6,13 €	
Sipuli	765 g	1,21 €	x
Tomaattisose/pyre	637 g	3,7 €	x
Rypsiöljy	127 g	2,28 €	

Annoksen hinta **0,72 €**
Luomuprosentti **24 %**
Energia / annos **293 kcal**

RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **25 %**
Hiilihydraattia **45 %**
Rasvaa **26 %**