

KOTIGASTRONOMI TUOTTEIDEN RAVINTOARVOJA

Ravintoarvot / 100 g kuiva-ainetta

TUOTE	Bearnaise-kastike	Carbonara-kastike	Curry-kastike	Hollandaise-kastike	Juusto-kastike	Kantarelli-kastike	Paisti-kastike	Pippuri-kastike
Proteiinia	11,7 g	10,0 g	11,0 g	11,3 g	13,0 g	5,3 g	14,9 g	10,4 g
Rasvaa	18,9 g	11,6 g	18,2 g	19,3 g	10,1 g	12,1 g	0,7 g	32,1 g
Hiilihydraattia	59 g	58 g	44 g	59 g	56 g	62 g	54 g	37 g
kcal	454 kcal	392 kcal	391 kcal	459 kcal	372 kcal	380 kcal	273 kcal	469 kcal
kJ	1899 kJ	1640 kJ	1637 kJ	1922 kJ	1555 kJ	1592 kJ	1143 kJ	1963 kJ

TUOTE	Ruskea-kastike	Sweet chili-kastike Mild ja Hot	Punaviini-kastike	Tillikastike	Dip-mix Aurinko-tomaatti	Dip-mix Cheddar	Dip-mix Chili
Proteiinia	10,2 g	0 g	10,2 g	4,5 g	7,1 g	3,1 g	5,7 g
Rasvaa	28,3 g	0,8 g	0,9 g	8,9 g	1,3 g	2,6 g	1,32 g
Hiilihydraattia	35 g	79 g	57 g	58 g	72 g	58 g	75 g
kcal	420 kcal	344 kcal	284 kcal	345 kcal	334 kcal	275 kcal	340 kcal
kJ	1757 kJ	1442 kJ	1189 kJ	1445 kJ	1400 kJ	1151 kJ	1424 kJ

TUOTE	Dip-mix Curry	Dip-mix Salsa	Dip-mix Sinhome	Dip-mix Sitruuna-Tilli	Dip-mix Taco	Dip-mix Valkosipuli	Kalaliemi-jauhe	Kanaliemi-jauhe
Proteiinia	6,5 g	9,0 g	51,3 g	4,5 g	6,4 g	7,6 g	3,4 g	10,6 g
Rasvaa	2,6 g	1,4 g	5,9 g	0,3 g	2,9 g	0,1 g	0,4 g	1,0 g
Hiilihydraattia	68 g	64 g	57,6 g	58 g	65 g	73 g	23 g	4 g
kcal	328 kcal	327 kcal	306 kcal	339 kcal	319 kcal	331 kcal	159 kcal	129 kcal
kJ	1374 kJ	1369 kJ	1289 kJ	1437 kJ	1334 kJ	1386 kJ	670 kJ	541 kJ

TUOTE	Kasvisliemi-jauhe	Lihaliemi-jauhe liha	Pekoniliemi-jauhe	Itämainen keitto	Juusto-keitto	Kantarelli-keitto	Kasviskeitto	Katkarapu-keitto
Proteiinia	4,2 g	2,9 g	3,4 g	6 g	13,0 g	5,3 g	6,3 g	5,2 g
Rasvaa	0,5 g	0,3 g	0,2 g	13,6 g	10,0 g	12,1 g	15,7 g	11,4 g
Hiilihydraattia	41 g	45 g	43 g	56 g	58 g	62 g	58 g	62 g
kcal	201 kcal	201 kcal	192 kcal	385 kcal	372 kcal	380 kcal	380 kcal	383 kcal
kJ	842 kJ	843 kJ	805 kJ	1614 kJ	1555 kJ	1592 kJ	1682 kJ	1612 kJ

TUOTE	Minestrone-keitto	Savulohi-keitto	Tomaattivuohenjuusto-keitto	Intian Pata	Italian Pata	Kasvis Pata	Napoliin Pata	Texmex Pata
Proteiinia	5,2 g	9,5 g	9,5 g	7,5 g	0 g	6,4 g	7,6 g	7,3 g
Rasvaa	11,4 g	8,8 g	9,57 g	6,5 g	13,5 g	15,7 g	14,4 g	6,7 g
Hiilihydraattia	62 g	59 g	61 g	67 g	56 g	58,3 g	53 g	67 g
kcal	383 kcal	358 kcal	371 kcal	363 kcal	377 kcal	380 kcal	386 kcal	360 kcal
kJ	1612 kJ	1497 kJ	1552 kJ	1519 kJ	1578 kJ	1682 kJ	1616 kJ	1508 kJ

TUOTE	Thai Pata	Toscanan Pata	Lasagne- ja pastakastike-ainekset	Salaatin-kastike- jauhe	Tumma kuorrute	Vanilliini-creemi
Proteiinia	6,5 g	10,0 g	10,4 g	3,3 g	2,5 g	1,0 g
Rasvaa	6,1 g	11,6 g	9,2 g	1,8 g	41,5 g	5,0 g
Hiilihydraattia	69 g	58 g	62 g	42 g	52 g	89 g
kcal	361 kcal	392 kcal	377 kcal	229 kcal	592 kcal	406 kcal
kJ	1510 kJ	1640 kJ	1576 kJ	959 kJ	2475 kJ	1700 kJ