

Kilpailuruokailun ruokien ainesosaluettelot ja ravintoarvot

Perjantai

JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO maitojuoma kevyt (MAITO), NO Naudan jauheliha kypsä (Suomi), pasta makaroni (VEHNÄ, GLUTEENI), vesi, sipulikuutio, KANANMUNAmassa (MUNA), suola jodioitu, paprikajauhe, pippuriseos

Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal	115,899 kcal
Energia, kJ	486,544 kJ
Rasva	3,087 g, josta tyydyttynyttä 1,554 g
Hiilihydraatit	13,257 g, josta sokereita 2,099 g
Proteiini	8,144 g
Suola	0,753 g

MIFU-MAKARONILAATIKKO maitojuoma kevyt (MAITO), pasta makaroni (VEHNÄ, GLUTEENI), Mifu Original Jauhis (MAITO), KANANMUNAmassa (MUNA), sipulikuutio, suola jodioitu, paprikajauhe, mustapippuri rouhe

Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal	128,913 kcal
Energia, kJ	539,284 kJ
Rasva	2,83 g, josta tyydyttynyttä 1,454 g
Hiilihydraatit	15,737 g, josta sokereita 2,291 g
Proteiini	9,323 g
Suola	0,984 g

Lauantai

BROILERIPASTAKASTIKE (broiler paistisuikale (Suomi), vesi, tomaattimurska, pasta penne (VEHNÄ, GLUTEENI, SOIJA), sulatejuusto sanko laktoositon (MAITO), kesäkurpitsakuutio, purjoviipale, sipulikuutio, rypsiöljy, tomaattisose, Kasvisliemijauhe (SELLERI), Kylmäliukoinen tärkkelys suuruste, 4 kg, Cold Base, sokeri, valkosipulimurska, suola jodioitu, basilika kuivattu, mustapippuri rouhe)

Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal	158,497 kcal
Energia, kJ	654,719 kJ
Rasva	6,42 g, josta tyydyttynyttä 1,962 g
Hiilihydraatit	13,802 g, josta sokereita 2,464 g
Proteiini	10,788 g
Suola	1,011 g

durumVEHNÄ, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä soijaa.

Ravintoaineet/100 g

Sisältää ravintokuitua
Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal 132,679 kcal
Energia, kJ 556,218 kJ
Rasva 4,419 g, josta tyydyttynyttä 2,22 g
Hiilihydraatit 16,014 g, josta sokereita 3,254 g
Proteiini 6,038 g
Suola 1,072 g

PAPUMIX-PASTAVUOKA – kastike (tomaattimurska, papu mix , sulatejuusto sanko laktoositon (MAITO), pasta penne (VEHNÄ, GLUTEENI, SOIJA), vesi, kesäkurpitsakuutio , porkkanalohko , purjoviipale, sipulikuutio , tomaattisose , Kasvisliemijauhe (SELLERI), Kylmäliukoinen tärkkelys suuruste, 4 kg, Cold Base, rypsiöljy , sokeri, valkosipulimurska , basilika, mustapippuri rouhe)

Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal 134,929 kcal
Energia, kJ 564,287 kJ
Rasva 3,657 g, josta tyydyttynyttä 1,828 g
Hiilihydraatit 18,252 g, josta sokereita 2,692 g
Proteiini 6,011 g
Suola 0,882 g

durumVEHNÄ, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä soijaa.

Ravintoaineet/100 g

Sisältää ravintokuitua

Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal 132,679 kcal
Energia, kJ 556,218 kJ
Rasva 4,419 g, josta tyydyttynyttä 2,22 g
Hiilihydraatit 16,014 g, josta sokereita 3,254 g
Proteiini 6,038 g
Suola 1,072 g

Sunnuntai

JUUSTOINEN KINKKUKIUSAUS (peruna, ruokaKERMA laktoositon 15 % (MAITO), palvikinkkusuike (Suomi), sipulikuutio, sulatejuusto sanko laktoositon (MAITO), Kanaliemijauhe Bong, suola jodioitu, rakuuna kuivattu, mustapippuri rouhe

Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal 103,735 kcal
Energia, kJ 433,853 kJ
Rasva 5,109 g, josta tyydyttynyttä 3,176 g
Hiilihydraatit 9,837 g, josta sokereita 1,511 g
Proteiini 5,41 g
Suola 0,845 g

KREIKKALAINEN KASVISKIUSAUS (peruna, paprikasuikeleseos 3-väri, salaattijuustokuutio laktoositon (MAITO), ruokaKERMA laktoositon 15% (MAITO), sipulikuutio, suola jodioitu, basilika kuivattu , mustapippuri rouhe , Oregano, timjami kuivattu)

Ravintoaineet/100 g

Energia, kcal	106,938 kcal
Energia, kJ	446,246 kJ
Rasva	6,028 g, josta tyydyttyynyttä 3,736 g
Hiilihydraatit	8,777 g, josta sokereita 2,597 g
Proteiini	4,573 g
Suola	0,726 g

Lisäksi joka päivä:

Vihersalaattia, kurkkua ja tomaattia

Näkkileipää, kasvirasvaa ja rasvatonta maitoa