2001 **KARJALANPIIRAKKA**

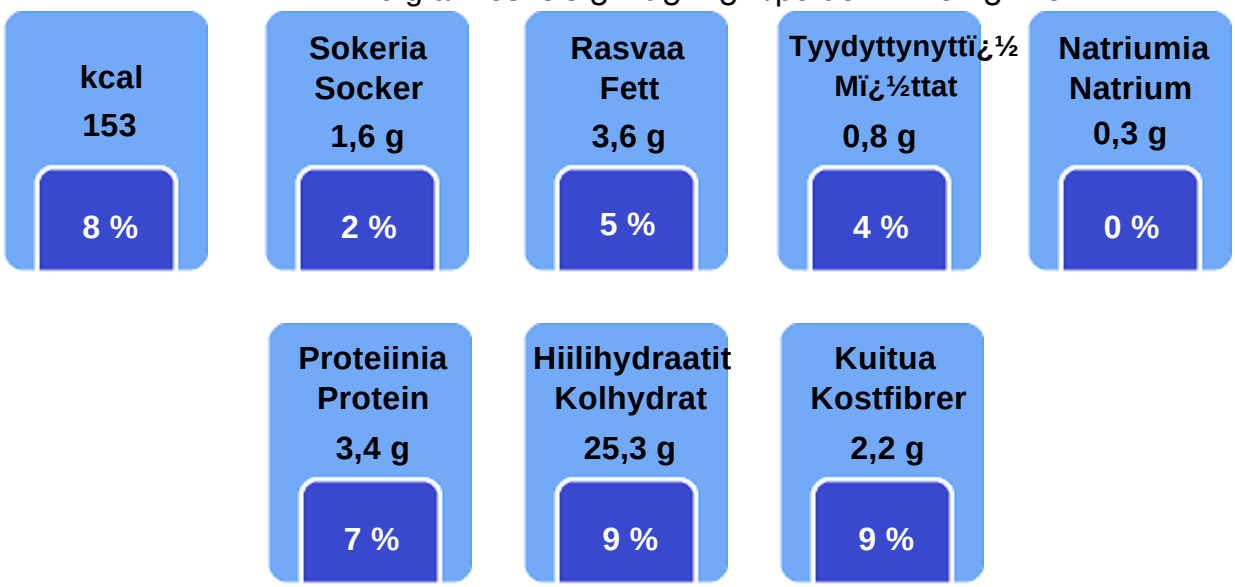
Raaka-aineet:

Vesi, riisi (24%), tï¿½ysjyvï¿½ruisjauho (14%), vehnï¿½jauho, kasvimargariini [kasviï¿½ljy, vesi, kovetettu kasvirasva ja ï¿½ljy, suola, emulgointiaine (E471), aromit, vï¿½ri (E160a)], glukoosi, maitoproteiini, suola (1,0%) ja ruismallas. Laktoositon.

Ingredienser:

Ravintosisï¿½ltï¿½/Nï¿½ringsinnehï¿½ll	**per 100 g**	**per kpl/stycke**
Energiaa/Energi	915 kJ	641 kJ
	219 kcal	153 kcal
Proteiinia/Protein	4,90 g	3,43 g
Hiilihydraattia/Kolhydrat	36,10 g	25,27 g
Josta sokeria/varar sockerarter	2,30 g	1,61 g
Laktoosia/Laktos	0,10 g	0,07 g
Rasvaa/Fett	5,20 g	3,64 g
Kuitua/Kostfibrer	3,20 g	2,24 g
Natriumia/Natrium	0,45 g	0,32 g

70 g annos sisï¿½ltï¿½ï¿½/portion innehï¿½ller



% viitteellisestï¿½ pï¿½ivï¿½saannista (GDA)
% av vï¿½gledande dagligt intag (GDA)

Perustana aikuisen 2000 kcal ruokavalio
Baserar sig pï¿½ 2000 kcal diet fï¿½r en vuxen