

AHJUKARTULID

Allikas	Toidu koostise andmebaas
Toidu kood	86660
Toidu nimi	Ahjukartulid
Sünonüümid	Ahjus küpsetatud kartulid
Toidugrupp	Lisandid roogadele
Söödava portsjoni osakaal	1
Valmistamisõpetus	Kartulid pesta, koorida. Vajadusel tükeldada kartulid väiksemaks, pooleks, kolmeks, neljaks või sektoriteks. Kartulid segada toiduõli, rosmariini ja soolaga. Küpsetada ahjus temperatuuril 180°C juures ~30-50 minutit.
Suur	250
Keskmine	150
Väike	100
Uuendamise kuupäev	14.05.2020



Toiduaine nimi	Toidu kood	Bruto, g	Neto, g
Rapsiõli	4090	40.0	40.0
Kartul, kooreta, toores	2040	1765	1500
		Summa:	1540 g
		Kuumtöötluse kadu:	35.1 %
		Väljatulek:	1000 g

Pakendiandmed	Vabatahtlikud pakendiandmed	Täielik tabel
---------------	-----------------------------	---------------

Toitaine nimi	Kogus / 100 g	Allikas	Meetod
Energiasisaldus	614 kJ	155	4
Energiasisaldus	146 kcal	155	4
Rasvad	4,15 g	155	14
Küllastunud rasvhapped	0,28 g	155	14
Süsivesikud, imenduvad	23,3 g	155	14
Suhkrud, kokku	0,9 g	155	14
Valgud	2,85 g	155	14
Soola ekvivalent	0,0038 g	155	14