

PORGANDISALAT, MAHLAKASTMEGA

Allikas	Toidu koostise andmebaas
Toidu kood	84500
Toidu nimi	Porgandisalat, mahlakastmega
Toidugrupp	Salatid mahlakastmega ja kastmeta
Söödava portsjoni osakaal	1
Valmistamisõpetus	Porgandid puhastada, riivida, segada kaneeli, suhkru ja mahlaga. dl = 60 g; spl = 15 g
Suur	150
Keskmine	100
Väike	50
Uuendamise kuupäev	17.01.2020



Toiduaine nimi	Toidu kood	Bruto, g	Neto, g
Porgand	2110	1071	900
Mahlajook, keskmiselt	3182	90.0	90.0
Suhkur	10	10.0	10.0
		Summa:	1000 g
		Kuumtöötluste kadu:	0 %
		Väljatulek:	1000 g

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

Toitaine nimi	Kogus / 100 g	Allikas	Meetod
Energiasisaldus	156 kJ	155	4
Energiasisaldus	37,2 kcal	155	4
Rasvad	0,184 g	155	121
Küllastunud rasvhapped	0,0045 g	155	121
Süsivesikud, imenduvad	7,03 g	155	121
Suhkrud, kokku	6,86 g	155	121
Valgud	0,544 g	155	121
Soola ekvivalent	0,0565 g	155	121