

# Kainuun rönttönen



## Ainesosat:

Peruna, RUISjauho, vesi, VEHNÄjauho, puolukka, sokeri, rypsiöljy, suola, hiiva, laktoositon VOI.

Ravintosisältö	per 100 g	per kpl
Energiaa	916 kJ 219 kcal	824 kJ 197 kcal
Rasvaa	1,21 g	1,09 g
- josta tyydyttyneitä rasvahappoja /	0,12 g	0,11 g
Hiilihydraattia	43,81 g	39,43 g
- josta sokeria	11,39 g	10,25 g
Ravintokuitua	4,60 g	4,14 g
Proteiinia	4,92 g	4,43 g
Suolaa	0,36 g	0,33 g

90 g annos sisältää/portion innehåller

<b>Energiaa</b>	<b>Sokeria</b>	<b>Rasvaa</b>	<b>Tyydyttynyttä</b>	<b>Suolaa</b>
197	10,2 g	1,1 g	0,1 g	0,3 g
9,9 %	11,4 %	1,6 %	0,5 %	5,4 %
	<b>Proteiinia</b>	<b>Hiilihydraatit</b>	<b>Kuitua</b>	
	4,4 g	39,4 g	4,1 g	
	8,9 %	14,6 %	16,5 %	

% viitteellisestä päiväsaannista (GDA)  
Perustana aikuisen 2000 kcal ruokavalio