Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 227 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 3) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, Pirkka Parhaat, diepvries	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	667	953			8%
kcal (kcal)	159	227			8%
Eiwit (g)	3,3	4,7	8,3		6%
Koolhydraten (g)	24,2	34,6	60,9		9%
Suiker (g)	1,1	1,5	2,7		2%
Water (g)	34,8	49,8			2%
Vet (g)	5	7,1	28,2		6%
Cholesterol (mg)	10,2	14,6			3%
Vezels (g)	2	2,9	2,5		7%
Verzadigd (g)	3	4,3	17,1		14%
EOV (g)	1,1	1,6			1%
MOV (g)	0,29	0,42			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,05			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,30			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		4%
B2 (mg)	0,05	0,08		3%
B3 (mg)	0,94	1,3		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,05		1%
C (mg)	0,08	0,12		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,22	0,31		2%
K (µg)	1,7	2,4		2%
A (µg)	37,5	53,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	10,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	40		3%
Fosfor (mg)	71,8	103		13%
Magnesium (mg)	19,6	28		6%
Koper (mg)	0,10	0,14		11%
Jodium (µg)	4,3	6,2		3%

IJzer (mg)	0,63	0,9	6%
Selenium (µg)	3,9	5,5	6%
Zink (mg)	0,63	0,9	7%
Kalium (mg)	101	145	3%
Natrium (mg)	313	448	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,7	38,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,7	56,7		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,53	0,75		
Polysacchariden (g)	23,1	33,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,6	6,5		
Transvetten (g)	0,11	0,16		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,22	0,31		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl