

Tabell 1b. Råvarusammansättning i produktkategorier			
Grönsaker	kg/år	Rotsaker	kg/år
Blomkål	1,59	Jordärtskockor	2,61
Broccoli	6,52	Kålrot	2,61
Dill	0,63	Morot	25,29
Endivesallad	1,04	Palsternacka	11,73
Gräslök	0,78	Potatis	41,45
Grönkål	4,69	Rättika,	1,04
Gul lök	10,01	Rödbeta, mjölksyrad	2,61
Gurka, färsk	5,21	Rödbeta	2,61
Gurka, syrad	4,17	Selleri, Rot	2,19
Krasse	0,78	Selleri, Stjälk	1,56
Kålrabbi	2,61	<b>Total mängd Rotsaker, kg/år</b>	<b>93,70</b>
Majs	5,21		
Nässla	4,17		
Isbergssallad	6,26	<b>Frukt och Nötter</b>	
Grönsallad	1,04	Melon	5,74
Paprika,röd	1,56	Hasselnötter	4,22
Pepparrot	0,26	Plommon, färska	6,52
Persilja, färsk	1,25	Plommon, Katrin	4,38
Persilja, torkad	0,10	Päron, konserverade	6,52
Pumpa, färsk	2,61	Päron	9,13
Purjolök, färsk	8,66	Äpplen	14,86
Ruccolasallad	1,04	Äppeljuice, 1 iter/ kg	7,04
Rädisa	1,98	Äpplen, torkade	2,09
Röd lök	4,17	<b>Total mängd Frukt o nötter, kg/år</b>	<b>60,49</b>
Rödkål	1,56		
Salladskål	4,17	<b>Bär och honung</b>	
Sparris,färsk	2,61	Blåbär	9,13
Spenat	3,13	Blåbär torkade	0,52
Squash	7,82	Hallon	6,52
Surkål	5,21	Hjortron,frysta/mylta	7,82
Svamp, torkade trattkantareller	0,52	Honung	2,50
Svamp, färska kantareller	4,69	Jordgubbar	18,25
Svamp, Torkad	0,52	Lingon	0,52
Tomat, färska	15,64	Nypon, torkade skal	1,56
Tomat, torkade	3,91	Nyponpulver	1,04
Vitkål	5,21	Svarta vinbär	2,61
<b>Total mängd Grönsaker, kg/år</b>	<b>131,38</b>	<b>Total mängd Bär o Honung, kg/år</b>	<b>50,47</b>

<i>Tabell 1a. Råvarusamman...forts.</i>			
Spannmål och havremjök/grädde	kg/år	Oljevaxter	kg/år
Fullkornsskorpa,osötad	6,26	Linfrön	1,56
Grahamsbröd	2,61	Linfröolja	1,51
Gahamsgryn	13,56	Rapsolja	10,43
Grahamsmjöl	2,09	Rapsolja i havregrädde,12%	3,70
Havregryn	2,87	Senap	1,56
Knäckebröd	10,01	<b>Total mängd oljevaxter, kg/år</b>	<b>18,77</b>
Kornflingor	0,78		
Korngryn	15,12	Baljväxter	
Rågbröd	20,34	Bondböner, kokta	13,04
Rågmjöl	1,56	Bondböner, torkade	7,56
Skorpmjöl	0,26	Groddar av lucern	8,34
Vetegroddar	2,61	Gröna böner	6,52
Vetemjöl	2,97	Gröna ärter, färska	7,82
<b>Total mängd spannmål, kg/år</b>	<b>81,03</b>	Gröna ärter, torkade	3,13
Havregrädde	30,80	Mjölksyrade gröna böner	4,17
Havremjök	127,80	Socketärter	2,61
<b>Total mängd havregrädde och havremjök, kg/år</b>	<b>158,60</b>	Torkade böner	10,69
		Torkade ärtor	15,38
		Vaxböner,färska,	3,13
<b>Övrigt</b>		<b>Total mängd baljväxter, kg/år</b>	<b>82,39</b>
Bakpulver	0,06		
Havssalt	1,09		
Potatis, mjöl	1,41		
<b>Total mängd övrigt kg/år</b>	<b>2,56</b>		
<i>Tabell 1. Årsbehov av råvaror</i>			
Råvara	kg/år		
Spannmål	81		
Havregrädde och havremjök	159		
Oljevaxter	19		
Baljväxter	82		
Rotfrukter	94		
Grönsaker	131		
Bär och honung	50		
Frukt och nötter	60		
Övrigt	3		
<b>Årskonsumtion per person, kg</b>	<b>679</b>		