

Karjalainen coleslaw (G, M, L)

ruokalajiryhmät

Salaatit ja raasteet, Raasteet

kohderyhmä

Tapahtumat

annoskoko

1,25

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verottomia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Valkokaali		4,000 kg	13 %	4,598 kg	0,86	3,95
	Luomu porkkana		4,000 kg		4,000 kg	1,75	7,00
	Etikka		0,200 kg		0,200 kg	1,78	0,36
	Sokeri	2 ¼ dl	0,200 kg		0,200 kg	1,22	0,24
	Rypsiöljy	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	1,56	0,16
	Puolukka	3,3 l	2,000 kg		2,000 kg	4,39	8,78
	Maustekurkku	30,0 kpl	3,000 kg		3,000 kg	1,01	3,03

1. Raasta tai suikaloi ohueksi valkokaali sekä porkkanat 1/1 15 cm syvään gn-vuokaan.

2. Kiehauta etikka ja sokeri keskenään ja jäähdytä.

Sekoita porkkana, kaali, puolukka, etikkasokeri ja rypsiöljy keskenään varovasti nostellen sekaisin, niin ettei puolukat hajoa.

Sekoita porkkana, kaali, puolukka, etikkasokeri ja rypsiöljy keskenään varovasti nostellen sekaisin, niin ettei puolukat hajoa.

Maista maku!

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	13 500 kg	0 %	13,500 kg	0 %	13,500 kg
annoskoko	1,25 g		135 g		135 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	23,52 €	0,00 €	23,52 €
kilohinta	1,74 €	0,00 €	1,74 €
annoshinta	0,24 €	0,00 €	0,24 €

Karjalainen coleslaw (G, M, L)

annoskoko

125

annoksia

100 kpl

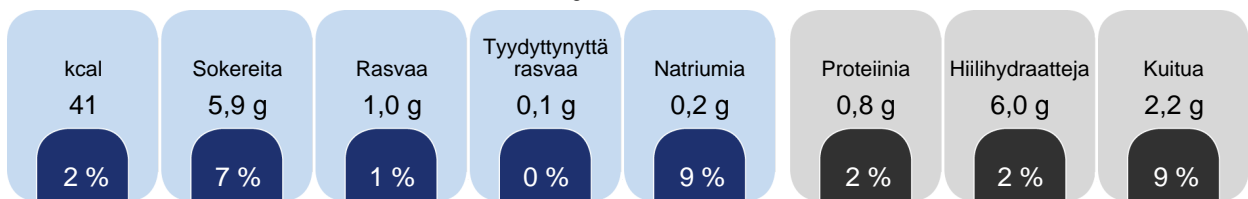
tarkennus

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet			Energia		Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	0,95 g	21,06 %	40,96 kcal		Natrium	209,37 mg	A-vitamiini	234,42 ug
Tyydyttyneet	0,06 g	1,33 %	171,40 kJ		Kalium	253,47 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,44 g	9,75 %	0,17 MJ		Kalsium	27,66 mg	Tiamiini (b1)	0,06 mg
Monitydytt.	0,35 g	7,76 %			Magnesium	11,75 mg	Riboflaviini (b2)	0,06 mg
Hiilihydraatti	6,02 g	59,71 %			Fosfori	30,45 mg	Niasiiniekv.	0,65 mg
Proteiini	0,75 g	7,44 %			Rauta	0,44 mg	Pyridoksiini (b6)	0,06 mg
Laktoosi	0,00 g				Sinkki	0,25 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Kolesteroli	0,03 mg				Suola	0,53 g	Foolihappo	15,80 ug
Ravintokuitu	2,17 g				Suola-%	0,53 %	C-vitamiini	15,90 mg
Linolihappo	0,22 g	4,88 %			Vesi	88,05 g	E-vitamiini	0,50 mg
Sokeri	2,70 g	2,70 %						
Sokerit yht.	5,94 g		21,06 %	59,71 %				

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.