

## Savuporolaatikko

annoskoko 239 g annoksia 100 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Peruna viipale kypsä		15,000 kg		15,000 kg	1,29	19,35
Sipuli kuutio		1,500 kg		1,500 kg	0,73	1,09
Vesi		2,000 kg		2,000 kg		
Viherpippuri rouhe	2 ½ rkl	0,010 kg		0,010 kg	83,75	0,84
Juusto sulate		3,000 kg		3,000 kg	8,62	25,86
Suola Pan		0,025 kg		0,025 kg	3,20	0,08
Poro kylmäsavu		2,400 kg		2,400 kg	27,00	64,80

Yhdistä perunat, pororouhe, suola, viherpippuri.  
Siirrä seos vuokiin 5 kpl GN 1/1 65mm  
Sekoita vesi ja sulatejuusto keskenään.  
Lisää 9dl juustolientä vuokaan.  
Paista kiertoilma toiminnolla 160C 40-50min huomioiden uunin täyttöaste.


Ps. Raakaperunaa käytettäessä juusto-vesiseoksen määrä suurempi.  
Sulatejuustoa 3kg ja vettä 4,5L, 1,4L./ vuokaan.



PAINOT	Raaka	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	23,935 kg	0 %	23,935 kg	0 %	23,935 kg
annoskoko	239 g		239 g		239 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	112,02 €	0,00 €	112,02 €
kilohinta	4,68 €	0,00 €	4,68 €
annoshinta	1,12 €	0,00 €	1,12 €

## RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energiaravintoaineet		Energia		Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	7,95 g 31,86 %	226,60 kcal		Natrium	110,24 mg	A-vitamiini	60,00 ug
Tyydyttyneet	4,97 g 19,92 %	948,10 kJ		Kalium	564,07 mg	D-vitamiini	0,04 ug
Monoeenit	1,61 g 6,45 %	0,95 MJ		Kalsium	208,68 mg	Tiamiini (b1)	0,09 mg
Monitydytt.	0,27 g 1,08 %		Magnesium	43,98 mg	Riboflaviini (b2)	0,11 mg	
Hiilihydraatti	24,27 g 43,52 %		Fosfori	265,35 mg	Niasiiniekv.	4,11 mg	
Proteiini	14,05 g 25,19 %		Rauta	1,90 mg	Pyridoksiini (b6)	0,53 mg	
Laktoosi	0,00 g		Sinkki	1,37 mg	B12-vitamiini	0,43 ug	
Kolesteroli	17,25 mg		Suola	1,08 g	Foolihappo	43,50 ug	
Ravintokuitu	2,28 g		Suola-%	0,45 %	C-vitamiini	9,90 mg	
Linolihappo	0,17 g 0,68 %		Vesi	164,75 g	E-vitamiini	0,21 mg	
Lisätty sokeri	0,00 g 0,00 %						

# Punakaali-mustaherukka salaatti-

annoskoko 116 g annoksia 100 kpl tarkennus Sesonkiruoka talvi

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Punakaali		7,000 kg	15 %	8,235 kg	1,18	9,72
Punakaali säilyke		3,000 kg		3,000 kg	3,09	9,27
Mustaherukkahillo		1,000 kg		1,000 kg	3,30	3,30
Mustaherukka		0,500 kg		0,500 kg	3,01	1,51
Persilja		0,100 kg		0,100 kg	25,00	2,50

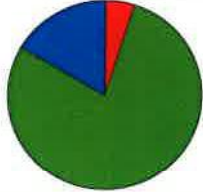
Raasta punakaali 4-5mm raasteterällä tai 1,5 mm viipaleterällä.  
Sekoita punakaalisäilyke, punakaali ja mustaherukkahillo keskenään.  
Pinnalle tuore/pakaste mustaherukat ja persiljaa.

Voit valmista tarjoilua edeltävänä päivänä. Maut tasaantuvat

PAINOT	Raaka	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	11,600 kg	0 %	11,600 kg	0 %	11,600 kg
annoskoko	116 g		116 g		116 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishintaa	26,30 €	0,00 €	26,30 €
kilohinta	2,27 €	0,00 €	2,27 €
annoshinta	0,26 €	0,00 €	0,26 €

## RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energiaravintoaineet	Energia	Kivennäisaineet	Vitamiinit
<b>Rasva</b> 0,25 g 5,61 %	40,48 kcal 169,36 kJ 0,17 MJ	Natrium 7,37 mg	A-vitamiini 16,80 ug
Tyydyttyneet 0,04 g 0,90 %		Kalium 314,70 mg	D-vitamiini 0,00 ug
Monoeenit 0,01 g 0,22 %		Kalsium 43,90 mg	Tiamiini (b1) 0,07 mg
Monitydytt. 0,13 g 2,92 %		Magnesium 15,64 mg	Riboflaviini (b2) 0,06 mg
<b>Hiilihydraatti</b> 8,00 g 80,30 %	Fosfori 32,61 mg	Niasiiniekv. 0,84 mg	Pyridoksiini (b6) 0,16 mg
<b>Proteiini</b> 1,77 g 17,77 %	Rauta 0,52 mg	Sinkki 0,26 mg	B12-vitamiini 0,00 ug
Laktoosi 0,00 g	Suola 0,00 g	Suola-% 0,00 %	Foolihappo 47,70 ug
Kolesteroli 0,00 mg	Vesi 96,95 g		C-vitamiini 76,35 mg
Ravintokuitu 2,18 g			E-vitamiini 0,22 mg
Linolihappo 0,08 g 1,79 %			
Lisätty sokeri 2,50 g 2,16 %			