

# Afrikkalainen höystö

ruokalajiryhmät

Pataruuat, Kasvis

ruokavaliot

G, L, M, VEG

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Hernerouhe		2,000 kg		2,000 kg		
Lisää herneruoheeseen 1 L vettä ja anna turvota 30 min							
2	Rypsiöljy	2,2 l	2,000 kg		2,000 kg		
	Valkokaali raaste, karkea	10,0 l	4,000 kg		4,000 kg		
	Sipuli kuutio	7 ¼ dl	0,400 kg		0,400 kg		
	Valkosipuli		0,200 kg		0,200 kg	0,64	0,13
	Chili viipale		0,160 kg		0,160 kg		

Lisää kuumennettuun pataan öljy ja freesaa sipuleita, tuoretta chiliä ja kaalisuikaleita.

Vinkki: Voit käyttää tuoreen chilin asemesta myös chilijauhetta.

3	Vesi	10,0 l	10,000 kg		10,000 kg		
	Peruna kuutio		4,000 kg		4,000 kg		
	Lanttu kuutio		4,000 kg		4,000 kg		
	Kukkakaali lohko	10,0 l	4,000 kg		4,000 kg		
	Porkkana kuutio		2,000 kg		2,000 kg		
	Nauris, kuutio		2,000 kg		2,000 kg		
	Varsiselleri viipale		1,500 kg		1,500 kg		
	Papu vihreä tuore		1,200 kg		1,200 kg		
	Pinaatti pakaste		0,400 kg		0,400 kg		
	Tomaattisose	1 ¼ dl	0,160 kg		0,160 kg		
	Kasvisliemijauhe, luomu		0,120 kg		0,120 kg		
	Suola	1 ¾ rkl	0,040 kg		0,040 kg		

Lisää pataan vesi, tomaattisose ja kasvikset.

Huom. Kukkakaalit pieninä nappuina. Kypsyvät nopeammin ja ovat kauniimman näköisiä.

Anna hautua miedolla lämmöllä 45 min.

Tarkista maku ja kypsytys.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	38 180 kn	21 %	30,009 kg	0 %	30,009 kg
annoskoko	382 g		300 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,13 €	0,00 €	0,13 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

# Afrikkalainen höystä

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

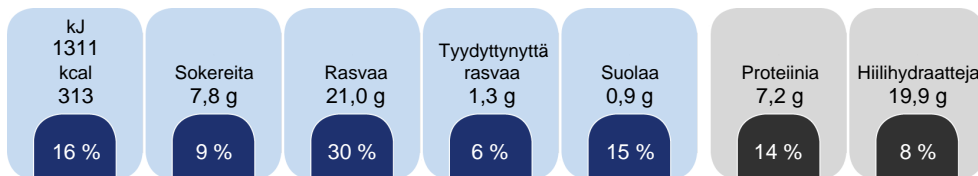
RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
<u>Energia</u>			<u>Kivennäis- ja hivenaineet</u>		<u>Vitamiinit</u>	
Energia	313,38 kcal		Suola	0,89 g 0,30 %	A-vitamiini	192,07 ug
Energia	1 311,20 kJ		Natrium	181,87 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	1,31 MJ		Fosfori	177,86 mg	Tiamiini (b1)	0,33 mg
			Kalium	1 047,07 mg	Riboflaviini (b2)	0,13 mg
<u>Energiaravintoaineet</u>			Rauta	2,09 mg	Niasiiniekv.	3,74 mg
Rasva	20,96 g	59,15 %	Kalsium	82,70 mg	Pyridoksiini (b6)	0,35 mg
Tyydyttyneet	1,26 g	3,56 %	Sinkki	1,34 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	11,75 g	33,16 %	Magnesium	61,50 mg	Foolihappo	104,66 ug
Monityydyttymättömät	6,92 g	19,53 %	Jodi	15,85 ug	C-vitamiini	75,36 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleen	1,81 ug	E-vitamiini	4,09 mg
Kolesteroli	1,32 mg		Kupari	0,26 mg	K-vitamiini	104,35 ug
Linolihappo	4,60 g				<u>Muut</u>	
Alfalinoleenihappo	2 308,37 mg				Vesi	238,86 g
Hiilihydraatti	19,85 g	25,74 %				
Sokerit yht.	7,75 g	10,05 %				
Sokeri	7,55 g	2,52 %				
Laktoosi	0,00 g					
Ravintokuitu	8,52 g	5,20 %				
Orgaaniset hapot	0,69 g	0,68 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	11,70 g	15,17 %				
Proteiini	7,17 g	9,30 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

300 g annos sisältää



\* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)