

# Härkäpapucurry

ruokalajiryhmät

Pääruokakastikkeet, Kasvis

ruokavaliot

G, L, M, VEG

annoskoko

150

annoksia

100 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Rypsiöljy	4 dl	0,370 kg		0,370 kg		
Curry tahna	1 ¼ dl	0,128 kg		0,128 kg		
Sipuli kuutio	1,4 l	0,760 kg		0,760 kg		
Vesikastanja		2,000 kg		2,000 kg		
Papu, härkäpapu		5,000 kg		5,000 kg		
Maapähkinä	1,5 l	1,000 kg		1,000 kg		
Vesi	3,0 l	3,000 kg		3,000 kg		
Kookoskerma, luomu		3,000 kg		3,000 kg		
Sitruunatäysmehu		0,200 kg		0,200 kg		
Sitruunaruohotahna		0,160 kg		0,160 kg		
Sokeri	1 ¼ dl	0,150 kg		0,150 kg	1,14	0,17
Maissitärkkelys	2 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg		
Suola	½ dl	0,080 kg		0,080 kg		

Freesaa mausteet ja sipuli. Sekoita maissitärkkelys ja kookosmaito. Lisää pataan koko ajan sekoittaen. Lisää härkäpapu, pähkinät ja kuumenna. Tarkista maku.

HUOM! Voit käyttää vihreää pakastehärkäpapua (ei kotimaista) TAI esikypsennettyä kotimaista härkäpapua (luomu)

Tarjoiluvinkki: Tarjoa curry esim. aterijyvien tai keitetyn ohran kanssa.



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	15 998 kg	6 %	15,038 kg	0 %	15,038 kg
annoskoko	160 g		150 g		150 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,17 €	0,00 €	0,17 €
kilohinta	0,01 €	0,00 €	0 01 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0 00 €

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

# Härkäpapucurry

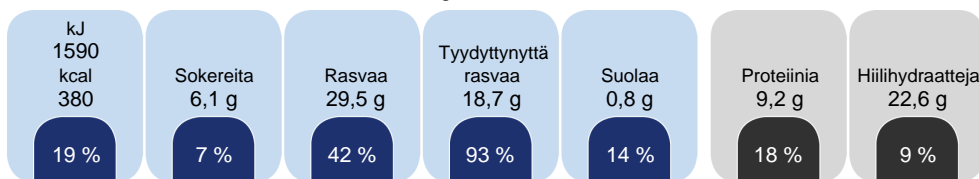
annoskoko 150 annoksia 100 kpl tarkennus

	energia-%	paino-%		paino-%		
<b>Energia</b>			<b>Kivennäis- ja hivenaineet</b>		<b>Vitamiinit</b>	
Energia	379,96 kcal		Suola	0,83 g 0,55 %	A-vitamiini	8,83 ug
Energia	1 589,77 kJ		Natrium	314,12 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	1,59 MJ		Fosfori	97,09 mg	Tiamiini (b1)	0,21 mg
<b>Energiaravintoaineet</b>			Kalium	328,56 mg	Riboflaviini (b2)	0,11 mg
Rasva	29,51 g	68,68 %	Rauta	1,30 mg	Niasiiniekv.	3,36 mg
Tyydyttyneet	18,67 g	43,45 %	Kalsium	25,91 mg	Pyridoksiini (b6)	0,41 mg
Monoenit	3,89 g	9,05 %	Sinkki	0,73 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monityydyttymättömät	2,55 g	5,93 %	Magnesium	42,70 mg	Foolihappo	63,49 ug
Trans	0,00 g	0,00 %	Jodi	20,68 ug	C-vitamiini	18,80 mg
Kolesteroli	0,36 mg		Seleen	1,13 ug	E-vitamiini	2,18 mg
Linolihappo	2,05 g		Kupari	0,20 mg	K-vitamiini	10,19 ug
Alfa-linoleenihappo	452,90 mg				<b>Muut</b>	
Hiilihydraatti	22,63 g	24,20 %			Vesi	84,32 g
Sokerit yht.	6,14 g	6,57 %				
Sokeri	3,89 g		2,59 %			
Laktoosi	0,00 g					
Ravintokuitu	7,91 g	3,98 %				
Orgaaniset hapot	0,11 g	0,09 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	10,88 g	11,63 %				
Proteiini	9,24 g	9,88 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen

## SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

150 g annos sisältää



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