

Härkäpaputterriini

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Kasvis

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko

3700

annoksia

1 kpl

tarkennus

1	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
	Vesi	2,5 l	2,500 kg		2,500 kg		
	Papu, härkäpapuruuhe		0,500 kg		0,500 kg		
	Riisijauho, täysjyvä		0,500 kg		0,500 kg		
	Kauraruuhe, gluteeniton		0,500 kg		0,500 kg		
	Sipuli kuutio	3 ½ dl	0,200 kg		0,200 kg		
	Suola	1 ¼ rkl	0,030 kg		0,030 kg		
	Valkosipuliruuhe		0,020 kg		0,020 kg		
	Mustapippuri rouhe	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg		

Sekoita veden joukkoon kuivat raaka-aineet ja mausteet yleiskoneen kulhossa sekoitusmelalla. Sekoita tasaiseksi massaksi. Anna massan turvota kylmiössä noin yksi vuorokausi.

Paista 1/1 GN vuoassa ohuena levynä (n. 2-3 cm) tai pienemmissä korkeissa vuoissa.

Kypsennys:

GN 1/1 paistoaika 30 min, kosteus 30 %, lämpötila 160 astetta.



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	4 251 kg	13 %	3,700 kg	0 %	3,700 kg
annoskoko	4251 g		3700 g		3700 g

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

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

Energia	energia-%	paino-%	Kivennäis- ja hivenaineet	paino-%	Vitamiinit		
Energia	5 241,30 kcal		Suola	29,80 g	0,81 %	A-vitamiini	176,38 ug
Energia	21 930,13 kJ		Natrium	11 705,77 mg		D-vitamiini	0,00 ug

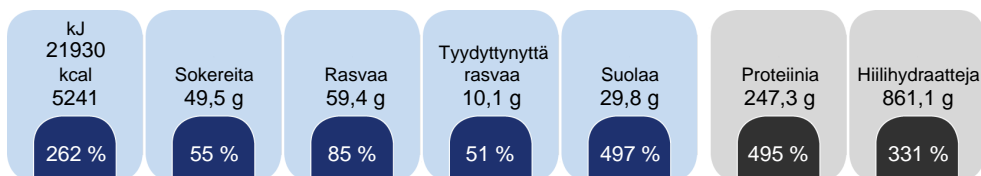
Härkäpapaterrini

		annoskoko 3700	annoksia 1 kpl	tarkennus
Energia	21,93 MJ			
Energiaravintoaineet				
Rasva	59,35 g	10,01 %		
Tyydyttyneet	10,10 g	1,70 %		
Monoeenit	6,85 g	1,16 %		
Monityydyttymättömät	8,47 g	1,43 %		
Trans	0,00 g	0,00 %		
Kolesteroli	4,62 mg			
Linolihappo	8,02 g			
Alfa-linoleenihappo	343,63 mg			
Hiihihydraatti	861,14 g	66,75 %		
Sokerit yht.	49,53 g	3,84 %		
Sokeri	42,97 g	1,16 %		
Laktoosi	0,00 g			
Ravintokuitu	163,80 g	5,98 %		
Orgaaniset hapot	0,46 g	0,03 %		
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %		
Tärkkelys	538,17 g	41,72 %		
Proteiini	247,31 g	19,17 %		
Alkoholi	0,00 g	0,00 %		
			Muut	
			Vesi	2 434,76 g
			Fosfori	3 486,60 mg
			Kalium	7 185,10 mg
			Rauta	53,29 mg
			Kalsium	763,40 mg
			Sinkki	24,70 mg
			Magnesium	1 543,50 mg
			Jodi	777,54 ug
			Seleen	158,53 ug
			Kupari	5,77 mg
			Tiamiini (b1)	3,09 mg
			Riboflaviini (b2)	1,95 mg
			Niasiiniekv.	65,59 mg
			Pyridoksiini (b6)	5,76 mg
			B12-vitamiini	0,00 ug
			Foolihappo	2 239,70 ug
			C-vitamiini	30,98 mg
			E-vitamiini	4,95 mg
			K-vitamiini	50,54 ug

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

3700 g annos sisältää



* Aikuisen keskiarvoikäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)