

Intialainen kaalivuoka

ruokalajiryhmät

Laatikkoruuat, Kasvis

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Rypsiöljy	2 ¾ dl	0,250 kg		0,250 kg		
	Kasvisliemijauhe, luomu		0,300 kg		0,300 kg		
	Suola	2 dl	0,250 kg		0,250 kg		
	Meirami kuivattu	1 ½ dl	0,016 kg		0,016 kg		
	Valkopippuri jauhettu	2 ¼ tl	0,006 kg		0,006 kg		
	Mausteseos intialainen garam masala		0,100 kg		0,100 kg		
	Inkivääritahna		0,188 kg		0,188 kg		
	Valkosipulirouhe		0,300 kg		0,300 kg		
	Sitruunatäysmehu		0,375 kg		0,375 kg		

Mittaa öljy ja mausteet pataan. Freesaa mausteita välillä sekoittaen.

2	Vesi	15,0 l	15,000 kg		15,000 kg		
	Sipuli kuutio	5,7 l	3,125 kg		3,125 kg		
	Kaali, valko, luomu		15,000 kg		15,000 kg		
	Siirappi tumma	8 ¾ dl	1,250 kg		1,250 kg		

Mittaa pataan vesi, sipuli, kaalisuikaleet ja siirappi. Kypsennä niin, että kaali on lähes kypsää (saa jäädä napakaksi).

3	Hernerouhe		0,950 kg		0,950 kg		
	Ohrasuurimo rikottu	2,2 l	1,875 kg		1,875 kg		
	Papu, härkäpapuvalmiste		7,500 kg		7,500 kg		

Lisää hernerouhe ja rikotut ohrasuurimot. Kypsennä n. 5 min. Tarkista maku, saanto ja rakenne.

JaaGN 1/1 65 vuokiin (á 5,4 kg /vuoka)

Esikuumenna uuni + 200 C, kosteus 40 % n. 5 min

Kypsennä kaalivuokia + 150C, kosteus 35% n. 20 min

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	46 485 kg	36 %	29,983 kg	0 %	29,983 kg
annoskoko	465 g		300 g		300 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

Intialainen kaalivuoka

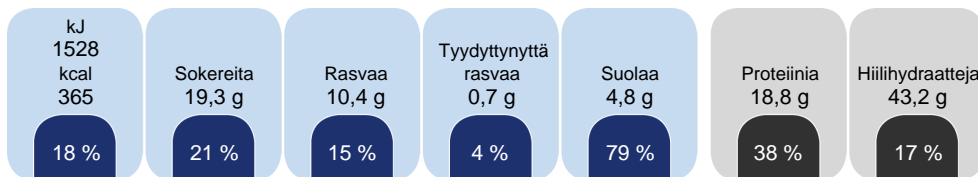
annoskoko 300 annoksia 100 kpl tarkennus

energia-% paino-%		paino-%			
Energia		Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit	
Energia	365,10 kcal	Suola	4,75 g 1,58 %	A-vitamiini	28,63 ug
Energia	1 527,60 kJ	Natrium	1 421,62 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	1,53 MJ	Fosfori	237,40 mg	Tiamiini (b1)	0,34 mg
Energiaravintoaineet		Kalium	957,23 mg	Riboflaviini (b2)	0,20 mg
Rasva	10,38 g 25,14 %	Rauta	3,61 mg	Niasiiniekv.	4,49 mg
Tyydyttyneet	0,72 g 1,74 %	Kalsium	124,81 mg	Pyridoksiini (b6)	0,44 mg
Monoenit	5,32 g 12,89 %	Sinkki	1,74 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monityydyttymättömät	3,50 g 8,48 %	Magnesium	91,12 mg	Foolihappo	140,23 ug
Trans	0,00 g 0,00 %	Jodi	68,49 ug	C-vitamiini	71,19 mg
Kolesteroli	1,21 mg	Seleen	5,93 ug	E-vitamiini	1,96 mg
Linolihappo	2,36 g	Kupari	0,39 mg	K-vitamiini	117,31 ug
Alfa-linoleenihappo	1 095,90 mg			Muut	
Hiilihydraatti	43,15 g 48,02 %			Vesi	237,10 g
Sokerit yht.	19,32 g 21,50 %				
Sokeri	18,63 g 6,21 %				
Laktoosi	0,00 g				
Ravintokuitu	10,30 g 5,39 %				
Orgaaniset hapot	0,68 g 0,58 %				
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %				
Tärvikelys	23,08 g 25,68 %				
Proteiini	18,82 g 20,94 %				
Alkoholi	0,00 g 0,00 %				

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

300 g annos sisältää



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