

# Juuresrösti (juuresmureke)

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Kasvis

ruokavaliot

M

annoskoko

140

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Porkkana suikale		3,400 kg		3,400 kg		
	Kananmunamassa, tuore		3,280 kg		3,280 kg		
	Peruna suikale		1,720 kg		1,720 kg		
	Sipuli kuutio	3,1 l	1,680 kg		1,680 kg		
	Korppujauho	3,4 l	1,680 kg		1,680 kg		
	Punajuuri raaste, karkea	3,3 l	1,320 kg	25 %	1,760 kg		
	Kaurakermavalmiste - Oatly iMat		1,000 kg		1,000 kg		
	Palsternakka suikale		0,800 kg		0,800 kg		
	Selleri suikale		0,800 kg		0,800 kg		
	Pellavansiemen	7 ½ dl	0,500 kg		0,500 kg		
	Suola	1 ¼ dl	0,160 kg		0,160 kg		
	Lipstickka		0,024 kg		0,024 kg		
	Inkivääri jauhettu	½ dl	0,020 kg		0,020 kg		
	Mustapippuri rouhe	2 ½ rkl	0,020 kg		0,020 kg		

Sekoita kaikki raaka-aineet sekoittavassa padassa tai yleiskoneessa. Paista koepihvi.  
Levitä massa 1/1 65 gn-vuokiin.

Kypsennys:

Yhdistelmäpaisto 160 C, 30 % kosteus, 30 min



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	16 404 kg	15 %	14,004 kg	0 %	14,004 kg
annoskoko	164 g		140 g		140 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-% paino-%

paino-%

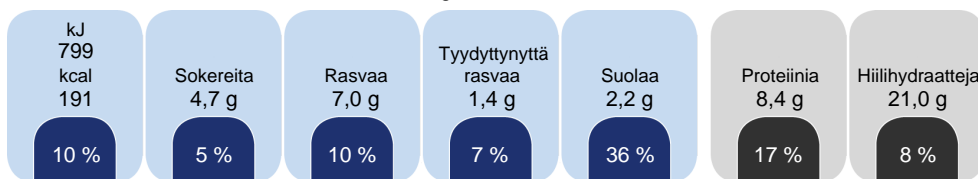
## Juuresrösti (juuresmureke)

	annoskoko 110	annoksia 100 kpl	tarkennus
<b>Energia</b>			
Energia	191,07 kcal		
Energia	799,44 kJ		
Energia	0,80 MJ		
<b>Energiaravintoaineet</b>			
<b>Rasva</b>	<b>7,02 g</b>	<b>32,49 %</b>	
Tyydyttyneet	1,36 g	6,29 %	
Monoeenit	1,65 g	7,64 %	
Monityydyttymättömät	2,08 g	9,63 %	
Trans	0,00 g	0,00 %	
Kolesteroli	118,49 mg		
Linolihappo	0,83 g		
Alfa-linoleenihappo 1	182,03 mg		
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>21,02 g</b>	<b>44,70 %</b>	
Sokerit yht.	4,74 g	10,08 %	
Sokeri	4,75 g	3,39 %	
Laktoosi	0,00 g		
<b>Ravintokuitu</b>	<b>4,31 g</b>	<b>4,31 %</b>	
<b>Orgaaniset hapot</b>	<b>0,31 g</b>	<b>0,50 %</b>	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %	
Tärkkelys	15,52 g	33,00 %	
<b>Proteiini</b>	<b>8,36 g</b>	<b>17,78 %</b>	
<b>Alkoholi</b>	<b>0,00 g</b>	<b>0,00 %</b>	
<b>Kivennäis- ja hivenaineet</b>			
Suola	2,17 g	1,55 %	
Natrium	673,09 mg		
Fosfori	166,48 mg		
Kalium	513,30 mg		
Rauta	1,75 mg		
Kalsium	63,08 mg		
Sinkki	1,31 mg		
Magnesium	46,44 mg		
Jodi	56,59 ug		
Seleeni	13,01 ug		
Kupari	0,21 mg		
<b>Vitamiinit</b>			
A-vitamiini			349,91 ug
D-vitamiini			0,72 ug
Tiamiini (b1)			0,22 mg
Riboflaviini (b2)			0,20 mg
Niasiiniekv.			2,85 mg
Pyridoksiini (b6)			0,18 mg
B12-vitamiini			0,82 ug
Foolihappo			69,16 ug
C-vitamiini			10,24 mg
E-vitamiini			1,00 mg
K-vitamiini			11,21 ug
<b>Muut</b>			
Vesi			94,50 g

Energian jakautuminen

### SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

140 g annos sisältää



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