

Kasviskeitto

ruokavaliot
G, L, M, VEG

annoskoko 300 annoksia tarkennus 100 kpl

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Rypsiöljy	1 ¾ dl	0,165 kg		0,165 kg		
Porkkana kuutio		5,495 kg		5,495 kg		
Varsiselleri viipale		1,648 kg		1,648 kg		
Tomaattimurska	4,4 l	4,396 kg		4,396 kg		
Sipuli kuutio	1,4 l	0,770 kg		0,770 kg		
Kasvisliemijauhe, luomu		0,080 kg		0,080 kg		
Suola	½ dl	0,065 kg		0,065 kg		
Timjami	5 ½ dl	0,050 kg		0,050 kg		
Chilijauhe	5 ½ rkl	0,035 kg		0,035 kg		
Kurkuma	2 ½ tl	0,010 kg		0,010 kg		
Kumina	1 ½ tl	0,003 kg		0,003 kg		

Kuumenna öljy padassa. Kuullota kasvikset, mausteet ja liemijauhe öljyssä.

2 Vesi	15,4 l	15,385 kg		15,385 kg		
Hernerouhe		1,100 kg		1,100 kg		
Kesäkurpitsa kuutio		2,300 kg		2,300 kg		

Lisää vesi ja hernerouhe. Keitä muutama minuutti. Lisää lopuksi kesäkurpitsa ja tarkista maku.

VINKKI: Kasviskeittoon voi lisätä proteiinin määrää esim. linsseillä, ruokarakeella tai tarjoamalla keiton lisukkeena raejuustoa.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	31 501 kg	5 %	29,958 kg	0 %	29,958 kg
annoskoko	315 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

	energia-%	paino-%		paino-%		
<u>Energia</u>			<u>Kivennäis- ja hivenaineet</u>		<u>Vitamiinit</u>	
Energia	88,17 kcal		Suola	1,01 g 0,34 %	A-vitamiini	452,48 ug
Energia	368,90 kJ		Natrium	286,38 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	0,37 MJ		Fosfori	98,66 mg	Tiamiini (b1)	0,19 mg
			Kalium	598,91 mg	Riboflaviini (b2)	0,09 mg
<u>Energiaravintoaineet</u>			Rauta	1,19 mg	Niasiiniekv.	1,83 mg
Rasva	2,26 g 22,67 %		Kalsium	44,31 mg	Pyridoksiini (b6)	0,14 mg
Tyydyttyneet	0,15 g 1,50 %		Sinkki	0,76 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	1,01 g 10,13 %		Magnesium	32,23 mg	Foolihappo	40,42 ug

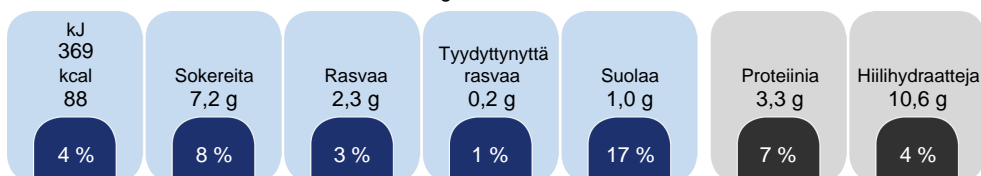
Kasviskeitto

			annoskoko 300	annoksia 100 kpl	tarkennus
Monitydyttymättömät	0,74 g	7,42 %	Jodi	19,53 ug	C-vitamiini 18,69 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleeni	0,87 ug	E-vitamiini 0,94 mg
Kolesteroli	0,38 mg		Kupari	0,14 mg	K-vitamiini 42,08 ug
Linolihappo	0,54 g				<u>Muut</u>
Alfalinoleenihappo	205,55 mg				Vesi 272,85 g
Hiilihydraatti	10,58 g	48,76 %			
Sokerit yht.	7,23 g	33,32 %			
Sokeri	6,26 g	2,09 %			
Laktoosi	0,00 g				
Ravintokuitu	5,49 g	11,91 %			
Orgaaniset hapot	0,51 g	1,80 %			
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			
Tärkkelys	3,12 g	14,38 %			
Proteiini	3,28 g	15,12 %			
Alkoholi	0,00 g	0,00 %			

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

300 g annos sisältää



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