

Kaurainen sweet&sour kastike

ruokalajiryhmät

Pääruokakastikkeet, Kasvis

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko

230

annoksia

100 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Tomaattimurska	3,0 l	3,000 kg		3,000 kg		
Paprika kuutio		3,000 kg		3,000 kg		
Tomaattisose	1,7 l	2,000 kg		2,000 kg		
Ananas pala, omassa liemessään	2,1 l	2,000 kg		2,000 kg		
Sipuli kuutio	2,9 l	1,600 kg		1,600 kg		
Punaviinietikka	8 dl	0,800 kg		0,800 kg		
soijakastike, luomu		0,700 kg		0,700 kg		
Sokeri	3 ½ dl	0,300 kg		0,300 kg	1,14	0,34
Kasvisliemijauhe, luomu		0,280 kg		0,280 kg		
Mausteseos Sambal manis		0,200 kg		0,200 kg		
Vesi	8,0 l	8,000 kg		8,000 kg		

Lisää mausteet, kasvikset, tomaattisose ja -murska ja vesi sekoittavaan pataan. Hauduta kypsäksi.

2 Kaura-palkokasvivalmiste 4,000 kg 4,000 kg

Lisää lopuksi kaura-palkovalmiste. Kuumenna.

Tarkista maku.



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	25 880 kg	11 %	23,033 kg	0 %	23,033 kg
annoskoko	259 g		230 g		230 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,34 €	0,00 €	0,34 €
kilohinta	0,01 €	0,00 €	0,01 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

Kaurainen sweet&sour kastike

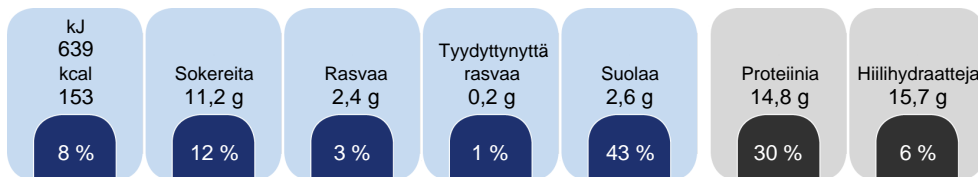
annoskoko 230 annoksia 100 kpl tarkennus

energia-% paino-%		paino-%		tarkennus	
Energia		Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit	
Energia	152,73 kcal	Suola	2,55 g 1,11 %	A-vitamiini	59,01 ug
Energia	639,02 kJ	Natrium	256,74 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	0,64 MJ	Fosfori	73,19 mg	Tiamiini (b1)	0,12 mg
Energiaravintoaineet		Kalium	317,91 mg	Riboflaviini (b2)	0,05 mg
Rasva	2,38 g 13,78 %	Rauta	1,05 mg	Niasiiniekv.	1,87 mg
Tyydyttyneet	0,21 g 1,22 %	Kalsium	24,01 mg	Pyridoksiini (b6)	0,28 mg
Monoenit	1,09 g 6,31 %	Sinkki	0,50 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monityydyttymättömät	0,80 g 4,63 %	Magnesium	27,57 mg	Foolihappo	31,74 ug
Trans	0,00 g 0,00 %	Jodi	20,55 ug	C-vitamiini	69,42 mg
Kolesteroli	0,51 mg	Seleen	1,39 ug	E-vitamiini	1,41 mg
Linolihappo	0,57 g	Kupari	0,08 mg	K-vitamiini	7,24 ug
Alfa-linoleenihappo	196,83 mg			Muut	
Hiilihydraatti	15,69 g 41,74 %			Vesi	187,09 g
Sokerit yht.	11,16 g 29,69 %				
Sokeri	10,00 g 4,34 %				
Laktoosi	0,00 g				
Ravintokuitu	3,01 g 3,77 %				
Orgaaniset hapot	0,87 g 1,77 %				
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %				
Tärkkelys	3,61 g 9,60 %				
Proteiini	14,76 g 39,27 %				
Alkoholi	0,00 g 0,00 %				

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

230 g annos sisältää



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