

Kesäkurpitsakastike

ruokalajiryhmät

Pääruokakastikkeet, Kasvis

ruokavaliot

G

annoskoko

160

annoksia

100 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Rypsiöljy	6 ¼ dl	0,565 kg		0,565 kg		
Sipuli kuutio	3,4 l	1,850 kg		1,850 kg		
Valkosipulimurska	3 dl	0,190 kg		0,190 kg		
Paprika jauhe	2 ¾ tl	0,005 kg		0,005 kg		
Timjami	½ dl	0,005 kg		0,005 kg		
Mustapippuri rouhe	2 tl	0,005 kg		0,005 kg		
Basilika kuivattu	½ dl	0,005 kg		0,005 kg		
Vesi	1,6 l	1,550 kg		1,550 kg		
soijakastike. luomu		0,825 kg		0,825 kg		
Kesäkurpitsa suikale		6,186 kg		6,186 kg		
Paprika suikale		2,835 kg		2,835 kg		
Hernerouhe		0,310 kg		0,310 kg		

Freesaa mausteet, sipuli ja paprika sekoittavassa padassa.
Lisää vesi ja soijakastike sekä hernerouhe. Hauduta kypsäksi.
Lisää kesäkurpitsa.

2 Kasvirasvasekoite, IsoMitta keittiö	1,6 l	1,546 kg		1,546 kg		
Sinihomejuustomuru		1,240 kg		1,240 kg		
Suola	2 ¾ tl	0,020 kg		0,020 kg		

Lisää joukkoon kasvirasvasekoite ja sinihomejuusto sekä suola.
Tarkista maku.

Vinkki: Tarjoile esim. keitettyjen perunoiden, pastan tai ohran kera.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	17 137 kg	7 %	15,998 kg	0 %	15,998 kg
annoskoko	171 g		160 g		160 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	171,70 kcal		Suola	1,54 g 0,96 %	A-vitamiini	84,93 ug
Energia	718,40 kJ		Natrium	206,17 mg	D-vitamiini	0,03 ug
Energia	0,72 MJ		Fosfori	95,74 mg	Tiamiini (b1)	0,11 mg

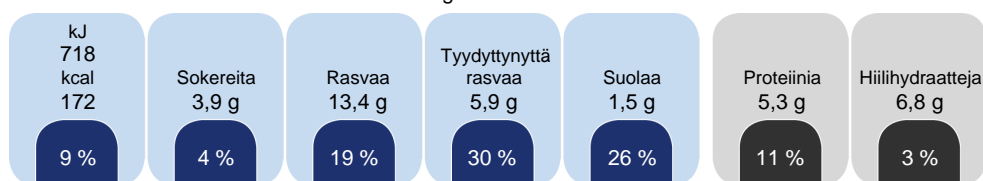
Kesäkurpitsakastike

	annoskoko 100	annoksia 100 kpl	tarkennus
Energiaravintoaineet			
Rasva	13,43 g 69,17 %		
Tyydyttyneet	5,91 g 30,44 %		
Monoeenit	4,10 g 21,12 %		
Monityydyttymättömät	2,06 g 10,61 %		
Trans	0,11 g 0,57 %		
Kolesteroli	10,91 mg		
Linolihappo	1,36 g		
Alfalinoleenihappo	669,86 mg		
Hiihihydraatti	6,76 g 16,00 %		
Sokerit yht.	3,91 g 9,25 %		
Sokeri	4,52 g 2,83 %		
Laktoosi	0,14 g		
Ravintokuitu	2,04 g 2,27 %		
Orgaaniset hapot	0,24 g 0,43 %		
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %		
Tärrkelys	1,08 g 2,56 %		
Proteiini	5,26 g 12,45 %		
Alkoholi	0,00 g 0,00 %		
			Muut
			Vesi 114,58 g

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

160 g annos sisältää



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