

# Marinoitu lehtikaali-papusalaatti

ruokalajiryhmät

Salaatit ja raasteet, Salaatit

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko

130

annoksia

100 kpl

tarkennus

|   | ruoka-aineen nimi        | vetomitta | käyttöpaino | paino-<br>häviö | ostopaino | Hinnat verollisia |             |
|---|--------------------------|-----------|-------------|-----------------|-----------|-------------------|-------------|
|   |                          |           |             |                 |           | a-hinta €/kg      | rivihinta € |
| 1 | Papu valkea              |           | 4,700 kg    |                 | 4,700 kg  |                   |             |
|   | Paprika kuutio           |           | 2,000 kg    |                 | 2,000 kg  |                   |             |
|   | Kaura, aterijyvää, kypsä |           | 2,000 kg    |                 | 2,000 kg  |                   |             |
|   | Kurkku tuore, kuutio     |           | 1,500 kg    |                 | 1,500 kg  |                   |             |
|   | Marinadi kasviksille     |           | 1,500 kg    |                 | 1,500 kg  |                   |             |
|   | Lehtikaali               |           | 1,300 kg    |                 | 1,300 kg  |                   |             |

## Salaatti

Valmista marinari. Keitä yks-kaks-kolme liemi. (valmistusohje Marinadi kasviksille)

Pilko lehtikaali pienemmiksi paloiksi. Sekoita kaikki ainekset. Kaada marinadi päälle. Anna hetki maustua.



| PAINOT        | Raaka     | kypsymishävikki | Kypsä     | jakeluhävikki | Lopullinen |
|---------------|-----------|-----------------|-----------|---------------|------------|
| kokonaispaino | 13 000 kg | 0 %             | 13,000 kg | 0 %           | 13,000 kg  |
| annoskoko     | 130 g     |                 | 130 g     |               | 130 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-%       |                   |           |
|-----------------------------|-------------|---------|----------------------------------|---------------|-------------------|-----------|
| <b>Energia</b>              |             |         | <b>Kivennäis- ja hivenaineet</b> |               | <b>Vitamiinit</b> |           |
| Energia                     | 190,68 kcal |         | Suola                            | 0,18 g 0,14 % | A-vitamiini       | 139,10 ug |
| Energia                     | 797,83 kJ   |         | Natrium                          | 4,06 mg       | D-vitamiini       | 0,00 ug   |
| Energia                     | 0,80 MJ     |         | Fosfori                          | 213,71 mg     | Tiamiini (b1)     | 0,30 mg   |
|                             |             |         | Kalium                           | 727,22 mg     | Riboflaviini (b2) | 0,17 mg   |
| <b>Energiaravintoaineet</b> |             |         | Rauta                            | 2,65 mg       | Niasiiniekv.      | 3,28 mg   |
| Rasva                       | 1,41 g      | 6,54 %  | Kalsium                          | 74,96 mg      | Pyridoksiini (b6) | 0,39 mg   |
| Tyydyttyneet                | 0,20 g      | 0,93 %  | Sinkki                           | 0,06 mg       | B12-vitamiini     | 0,00 ug   |

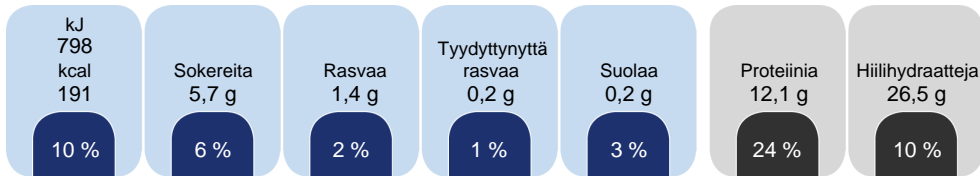
## Marinoitu lehtikaali-papusalaatti

|                       |                |                | annoskoko<br>120 | annoksia<br>100 kpl | tarkennus            |
|-----------------------|----------------|----------------|------------------|---------------------|----------------------|
| Monoeenit             | 0,05 g         | 0,23 %         | Magnesium        | 79,89 mg            | Foolihappo 233,62 ug |
| Monityydyttymättömät  | 0,47 g         | 2,18 %         | Jodi             | 0,48 ug             | C-vitamiini 52,46 mg |
| Trans                 | 0,00 g         | 0,00 %         | Seleeni          | 10,15 ug            | E-vitamiini 0,72 mg  |
| Kolesteroli           | 0,00 mg        |                | Kupari           | 0,01 mg             | K-vitamiini 89,72 ug |
| Linolihappo           | 0,16 g         |                |                  |                     | <u>Muut</u>          |
| Alfalinoleenihappo    | 307,96 mg      |                |                  |                     | Vesi 49,12 g         |
| <b>Hiilihydraatti</b> | <b>26,52 g</b> | <b>56,51 %</b> |                  |                     |                      |
| Sokerit yht.          | 5,73 g         | 12,21 %        |                  |                     |                      |
| Sokeri                | 2,90 g         | 2,23 %         |                  |                     |                      |
| Laktoosi              | 0,00 g         |                |                  |                     |                      |
| <b>Ravintokuitu</b>   | <b>11,62 g</b> | <b>11,65 %</b> |                  |                     |                      |
| Orgaaniset hapot      | 0,06 g         | 0,10 %         |                  |                     |                      |
| Sokerialkoholi        | 0,00 g         | 0,00 %         |                  |                     |                      |
| Tärkkelys             | 17,25 g        | 36,76 %        |                  |                     |                      |
| Proteiini             | 12,09 g        | 25,76 %        |                  |                     |                      |
| Alkoholi              | 0,00 g         | 0,00 %         |                  |                     |                      |

Energian jakautuminen

### SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

130 g annos sisältää



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