

Parsakaalinen härkäpapuvuoka

ruokalajiryhmät

Laatikkoruuat, Kasvis

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Rypsiöljy	3 ½ dl	0,325 kg		0,325 kg		
Paprika kuutio		1,625 kg		1,625 kg		
Sipuli kuutio	1,6 l	0,900 kg		0,900 kg		
soijakastike. luomu		0,550 kg		0,550 kg		
Valkosipuli		0,100 kg		0,100 kg	0,64	0,06
Basilika kuivattu	1 ¾ dl	0,018 kg		0,018 kg		
Mustapippuri rouhe	2 ¼ rkl	0,018 kg		0,018 kg		
Paprika jauhe	2 ½ rkl	0,015 kg		0,015 kg		
Meirami kuivattu	1 ¼ dl	0,013 kg		0,013 kg		
Tomaattisose	3,0 l	3,550 kg		3,550 kg		
Parsakaali nuppu		8,000 kg		8,000 kg		

Kuumenna sekoittava pata ja lisää pataan öljy, mausteet, tomaattisose ja kasvikset. Freesaa hetki.

2 Vehnäjauho puolikarkea	1,2 l	0,750 kg		0,750 kg		
Maito kevyt	12,0 l	12,000 kg		12,000 kg		
Suola	½ dl	0,068 kg		0,068 kg		

Lisää pataan vehnäjauho, vesi ja maito. Sekoita hyvin.
Anna kypsyä hetki.

3 Papu, härkäpapu		5,000 kg		5,000 kg		
<i>Huuhto härkäpavut ja valuta</i>						
Tomaatti lohko		2,000 kg		2,000 kg		
Juustoraaste	1,9 l	0,750 kg		0,750 kg		

Lisää 1/1 GN 65 vuokaan härkäpapu. Kaada päälle kastike.
Lisää lopuksi juustoraaste ja tomaattilohkot pinnalle.

Kypsennys: yhdistelmäpaisto 150C, 30 % kosteus, 35 min

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	35 680 kg	16 %	29,971 kg	0 %	29,971 kg
annoskoko	357 g		300 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,06 €	0,00 €	0,06 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Parsakaalinen härkäpapuvuoka

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

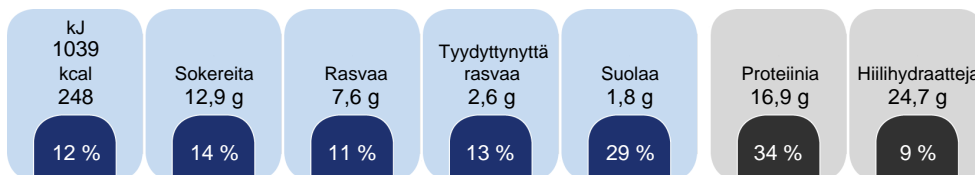
RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
<u>Energia</u>			<u>Kivennäis- ja hivenaineet</u>		<u>Vitamiinit</u>	
Energia	248,37 kcal		Suola	1,76 g 0,59 %	A-vitamiini	151,02 ug
Energia	1 039,20 kJ		Natrium	426,81 mg	D-vitamiini	1,22 ug
Energia	1,04 MJ		Fosfori	308,53 mg	Tiamiini (b1)	0,27 mg
<u>Energiaravintoaineet</u>			Kalium	889,15 mg	Riboflaviini (b2)	0,52 mg
Rasva	7,57 g	26,95 %	Rauta	2,52 mg	Niasiiniekv.	6,03 mg
Tyydyttyneet	2,59 g	9,22 %	Kalsium	281,29 mg	Pyridoksiini (b6)	0,38 mg
Monoeenit	2,76 g	9,83 %	Sinkki	1,42 mg	B12-vitamiini	0,62 ug
Monitydyttymättömät	1,61 g	5,73 %	Magnesium	67,06 mg	Foolihappo	160,85 ug
Trans	0,06 g	0,21 %	Jodi	46,55 ug	C-vitamiini	159,52 mg
Kolesteroli	11,98 mg		Seleen	7,00 ug	E-vitamiini	2,29 mg
Linolihappo	0,99 g		Kupari	0,17 mg	K-vitamiini	106,96 ug
Alfa-linoleenihappo	541,35 mg				<u>Muut</u>	
Hiilihydraatti	24,65 g	40,32 %			Vesi	244,07 g
Sokerit yht.	12,92 g	21,14 %				
Sokeri	7,04 g	2,35 %				
Laktoosi	5,78 g					
Ravintokuitu	5,66 g	4,36 %				
Orgaaniset hapot	0,89 g	1,11 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	11,52 g	18,85 %				
Proteiini	16,94 g	27,71 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

300 g annos sisältää



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