

Porkkanasosekeitto, rakuunainen

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

ruokalajiryhmät

Keitot, Kasvis

ruokavaliot

G

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Vesi	3,8 l	3,778 kg		3,778 kg		
Linssi, punainen, luomu		3,000 kg		3,000 kg		
Balsamiviinietikka	1 ¼ dl	0,140 kg		0,140 kg		

Liota linsskejä vedessä. Voit myös keittää veden ja lisätä linssien päälle. (Tai voit kypsentää linsskejä hetken yhdistelmäunissa höyrykeitolla)

Lisää linssit keittoon viimeisenä ja kuumenna keitto.

2 Vesi	11,1 l	11,111 kg		11,111 kg		
Porkkana sose		6,667 kg		6,667 kg		
Peruna kuorittu		4,444 kg		4,444 kg		
Kasvisliemijauhe, luomu		0,178 kg		0,178 kg		
Sokeri	1 rkl	0,017 kg		0,017 kg	1,14	0,02
Mustapippuri rouhe	2 ¾ tl	0,007 kg		0,007 kg		
Rakuuna	5 ¼ rkl	0,009 kg		0,009 kg		

Mittaa ainekset pataan, kypsennä +93 C n. 10 min. Tarkista perunan kypsyyt. Soseuta.

3 Kasvirasvasekoite, IsoMitta keittiö	2,3 l	2,222 kg		2,222 kg		
Sulatejuusto kuutio		2,056 kg		2,056 kg		
Suola	2 rkl	0,044 kg		0,044 kg		

Lisää suola, sulatejuusto ja kasvirasvasekoite. Kuumenna, älä keitä.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	33,672 kg	11 %	29,968 kg	0 %	29,968 kg
annoskoko	337 g		300 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	0,02 €	0,00 €	0,02 €
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	291,88 kcal		Suola	2,25 g 0,75 %	A-vitamiini	428,24 ug
Energia	1 221,25 kJ		Natrium	617,35 mg	D-vitamiini	0,11 ug
Energia	1,22 MJ		Fosfori	175,74 mg	Tiamiini (b1)	0,11 mg

Porkkanasosekeitto, rakuunainen

annoskoko
300

annoksia
100 kpl
tarkennus

Energiaravintoaineet

Rasva	11,50 g	34,84 %	
Tyydyttyneet	8,01 g	24,27 %	
Monoeenit	1,06 g	3,21 %	
Monityydyttymättömät	0,20 g	0,61 %	
Trans	0,10 g	0,30 %	
Kolesteroli	12,80 mg		
Linolihappo	0,13 g		
Alfa-linoleenihappo	42,04 mg		
Hiilihydraatti	30,46 g	42,40 %	
Sokerit yht.	5,60 g	7,80 %	
Sokeri	4,64 g		1,55 %
Laktoosi	1,04 g		
Ravintokuitu	3,91 g	2,56 %	
Orgaaniset hapot	0,44 g	0,47 %	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %	
Tärkkelys	7,63 g	10,62 %	
Proteiini	14,21 g	19,78 %	
Alkoholi	0,00 g	0,00 %	

Kalium	403,91 mg
Rauta	0,68 mg
Kalsium	154,38 mg
Sinkki	0,93 mg
Magnesium	25,15 mg
Jodi	31,68 ug
Seleen	5,10 ug
Kupari	0,14 mg

Riboflaviini (b2)	0,15 mg
Niasiiniekv.	1,71 mg
Pyridoksiini (b6)	0,09 mg
B12-vitamiini	0,31 ug
Foolihappo	15,31 ug
C-vitamiini	5,28 mg
E-vitamiini	0,32 mg
K-vitamiini	11,42 ug

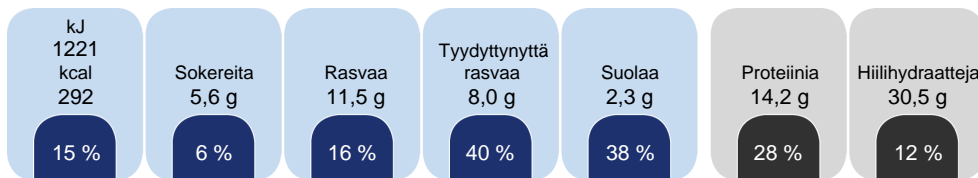
Muut

Vesi	220,08 g
------	----------

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

300 g annos sisältää



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