

# Punajuurisosekeitto, linssilisäke

ruokalajiryhmät  
Keitot, Kasvis  
ruokavaliot  
G, VL

annoskoko  
250  
annoksia  
100 kpl  
tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Vesi	9,5 l	9,500 kg		9,500 kg		
	Peruna kuorittu		5,715 kg		5,715 kg		
	Punajuuri lohko		5,715 kg		5,715 kg		
	Sipuli kuutio	1,7 l	0,950 kg		0,950 kg		
	Kasvisliemijauhe, luomu		0,090 kg		0,090 kg		
	Balsamiviinietikka	½ dl	0,060 kg		0,060 kg		
	Pippurisekoitus	1 rkl	0,008 kg		0,008 kg		
	Kirveli	1 ¾ tl	0,004 kg		0,004 kg		
	Timjami	2 ½ rkl	0,004 kg		0,004 kg		
	Salvia	1 ¾ rkl	0,004 kg		0,004 kg		

## Keittopohja

Mittaa raaka-aineet pataan. Kypsennä. Tarkista punajuurien ja perunoiden kypsyyt. Soseuta.

2	Kasvirasvasekoite, IsoMitta keittiö	5,0 l	4,760 kg		4,760 kg		
	Maissitärkkelys	6 ¾ dl	0,380 kg		0,380 kg		
	Suola	4 ¾ rkl	0,100 kg		0,100 kg		

## Suuruste

Sekoita raaka-aineet keskenään, lisää soseutettuun keittopohjaan koko ajan sekoittaen. Kypsennä n. 3 min. Tarkista maku, saanto ja rakenne.

Tarjoa keitto marinoitujen linssien ja mifun kanssa.

1	Marinoitu linssilisäke		5,000 kg		5,000 kg		
---	------------------------	--	----------	--	----------	--	--

## Keittopohja

Mittaa raaka-aineet pataan. Kypsennä. Tarkista punajuurien ja perunoiden kypsyyt. Soseuta.

## 2 Suuruste

Sekoita raaka-aineet keskenään, lisää soseutettuun keittopohjaan koko ajan sekoittaen. Kypsennä n. 3 min. Tarkista maku, saanto ja rakenne.

Tarjoa keitto marinoitujen linssien ja mifun kanssa.

## 3 Tarjoilu

Keiton lisäksi suosittelana tarjottavaksi esim. ohjeessa olevaa linssi+mifu lisäkettä, jotta annoksen proteiinipitoisuus on riittävä. Ohjeen mukainen proteiini saadaan keiton + lisukkeen yhteenlasketusta ravintosisällöstä, esim. 200g keittoa+ 50g lisäkettä

# Punajuurisosekeitto, linssilisäke

annoskoko  
250

annoksia  
100 kpl

tarkennus



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	32 289 kg	23 %	25,024 kg	0 %	25,024 kg
annoskoko	323 g		250 g		250 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	279,83 kcal		Suola	1,84 g 0,74 %	A-vitamiini	0,78 ug
Energia	1 170,85 kJ		Natrium	522,20 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	1,17 MJ		Fosfori	53,70 mg	Tiamiini (b1)	0,11 mg
			Kalium	473,03 mg	Riboflaviini (b2)	0,04 mg
<b>Energiaravintoaineet</b>			Rauta	0,96 mg	Niasiiniekv.	0,66 mg
Rasva	14,75 g	46,61 %	Kalsium	19,48 mg	Pyridoksiini (b6)	0,11 mg
Tyydyttyneet	10,71 g	33,84 %	Sinkki	0,51 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monoenit	0,01 g	0,03 %	Magnesium	26,70 mg	Foolihappo	96,23 ug
Monitydyttymättömät	0,12 g	0,38 %	Jodi	33,35 ug	C-vitamiini	10,39 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleen	0,71 ug	E-vitamiini	0,06 mg
Kolesteroli	0,37 mg		Kupari	0,12 mg	K-vitamiini	3,02 ug
Linolihappo	0,09 g				<b>Muut</b>	
Alfa-linoleenihappo	29,39 mg				Vesi	154,33 g
Hiilihydraatti	28,33 g	41,13 %				
Sokerit yht.	5,19 g	7,54 %				
Sokeri	7,02 g		2,81 %			
Laktoosi	0,43 g					
Ravintokuitu	3,70 g	2,53 %				
Orgaaniset hapot	0,47 g	0,52 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	11,82 g	17,16 %				
Proteiini	6,79 g	9,86 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

# Punajuurisosekeitto, linssilisäke

annoskoko  
250

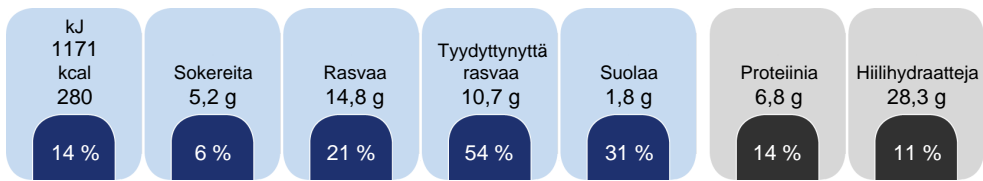
annoksia  
100 kpl

tarkennus

Energian jakautuminen

## SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

250 g annos sisältää



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