

# Uunimunakas (Talon tapaan)

ruokalajiryhmät

Laatikkoruuat, Kasvis

ruokavaliot

L, M

annoskoko

240

annoksia

10 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Kananmunamassa, tuore		0,900 kg		0,900 kg		
	Peruna kuorittu keitetty	10,0 kpl	0,600 kg	20 %	0,750 kg		
	Paprika kuutio		0,400 kg		0,400 kg		
	Vesi	3 dl	0,300 kg		0,300 kg		
	Kaura-palkokasvivalmiste		0,250 kg		0,250 kg		
	Punasipuli, kuorittu	3,8 kpl	0,250 kg		0,250 kg		
	Suola	2 ¾ tl	0,020 kg		0,020 kg		
	Chilijauhe	1 rkl	0,007 kg		0,007 kg		
	Lipstickka		0,003 kg		0,003 kg		

Viipaloi keitetty peruna. Sekoita munamassa, vesi ja mausteet. Lado 1/1 GN 65 mm vuokaan kaikki raaka-aineet ja kaada munamassa päälle.

Kypsennys: Paista 180 C 35 min, kosteus 35 %

Vinkki: Voit käyttää paprikan asemesta tomaattia.



PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	2 730 kg	12 %	2,402 kg	0 %	2,402 kg
annoskoko	273 g		240 g		240 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	241,31 kcal		Suola	3,41 g 1,42 %	A-vitamiini	300,37 ug
Energia	1 009,68 kJ		Natrium	1 117,59 mg	D-vitamiini	1,98 ug
Energia	1,01 MJ		Fosfori	254,61 mg	Tiamiini (b1)	0,26 mg

# Uunimunakas (Talon tapaan)

annoskoko  
240

annoksia  
10 kpl  
tarkennus

## Energiaravintoaineet

Rasva	9,90 g	36,28 %
Tyydyttyneet	2,31 g	8,47 %
Monoeenit	3,90 g	14,29 %
Monityydyttymättömät	1,68 g	6,16 %
Trans	0,01 g	0,04 %
Kolesteroli	324,23 mg	
Linolihappo	1,22 g	
Alfalinoleenihappo	204,12 mg	
Hiihihydraatti	15,79 g	26,59 %
Sokerit yht.	2,40 g	4,04 %
Sokeri	2,39 g	0,99 %
Laktoosi	0,00 g	
Ravintokuitu	2,05 g	1,62 %
Orgaaniset hapot	0,37 g	0,48 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Tärkkelys	11,12 g	18,72 %
Proteiini	21,02 g	35,39 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

Kalium	450,64 mg
Rauta	2,59 mg
Kalsium	74,22 mg
Sinkki	1,68 mg
Magnesium	41,03 mg
Jodi	105,36 ug
Seleen	30,67 ug
Kupari	0,13 mg

Riboflaviini (b2)	0,40 mg
Niasiiniekv.	4,35 mg
Pyridoksiini (b6)	0,43 mg
B12-vitamiini	2,25 ug
Foolihappo	85,67 ug
C-vitamiini	80,31 mg
E-vitamiini	2,79 mg
K-vitamiini	4,98 ug

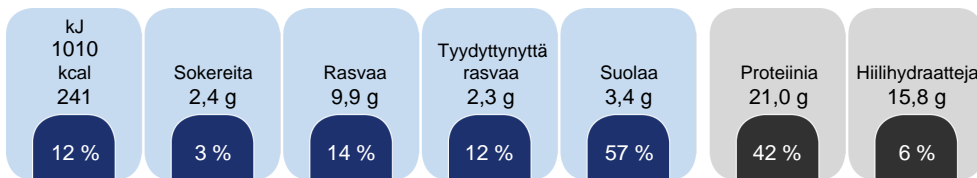
## Muut

Vesi	172,30 g
------	----------

## Energian jakautuminen

## SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

240 g annos sisältää



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