

Marinoitu linssi ja ruokarae

ruokalajiryhmät

Lisäkkeet, Kylmä kasvislisäke

ruokavaliot

G, L

annoskoko

50

annoksia

100 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Rypsiöljy	1 ¾ dl	0,165 kg		0,165 kg		
Sitruunatäysmehu		0,065 kg		0,065 kg		
Balsamiviinietikka	½ dl	0,056 kg		0,056 kg		
Ruohosipuli hienonnettu	1 ½ dl	0,060 kg		0,060 kg		
Persilja hienonnettu	2 ½ dl	0,035 kg		0,035 kg		
Sokeri	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	1,14	0,01
Mustapippuri rouhe	2 ½ tl	0,006 kg		0,006 kg		

Marinadi

Sekoita marinadin ainekset keskenään.

2 Vesi	1,7 l	1,700 kg		1,700 kg		
Linssi vihreä	1,1 l	0,900 kg		0,900 kg		
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg		

Linssi

Mittaa GN-vuokaan 0,5 kg vihreitä linssejä, 1 L vettä, 0,006 kg suolaa.

Esikuumenna uuni 100C 5 min. Laita linssit kypsymään, +100C 20 min. Tarkista kypsyyt. Jäähdytä.

Sekoita marinadi ja linssit keskenään.

3 Ruokarae		2,000 kg		2,000 kg		
-------------------	--	----------	--	----------	--	--

Lisää lopuksi ruokarae (mifu). Sekoita varovasti.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	5,007 kg	0 %	5,007 kg	0 %	5,007 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,01 €	0,00 €	0,01 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

Energia	energia-%	paino-%	Kivennäis- ja hivenaineet	paino-%	Vitamiinit	
Energia	62,50 kcal		Suola	0,40 g	A-vitamiini	2,24 ug
Energia	261,50 kJ		Natrium	158,25 mg	D-vitamiini	0,00 ug

Marinoitu linssi ja ruokarae

Energia 0,26 MJ

Energiaravintoaineet

Rasva	2,36 g	33,39 %
Tyydyttyneet	0,15 g	2,12 %
Monoeenit	1,33 g	18,82 %
Monityydyttymättömät	0,79 g	11,18 %
Trans	0,00 g	0,00 %
Kolesteroli	0,86 mg	
Linolihappo	0,49 g	
Alfa-linoleenihappo	245,22 mg	
Hiihihydraatti	4,78 g	31,07 %
Sokerit yht.	0,71 g	4,62 %
Sokeri	0,48 g	0,96 %
Laktoosi	0,00 g	
Ravintokuitu	0,85 g	2,60 %
Orgaaniset hapot	0,06 g	0,30 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Tärkkelys	4,03 g	26,20 %
Proteiini	4,99 g	32,44 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

Energian jakautuminen

annoskoko

50 g

annoksia

100 kpl

tarkennus

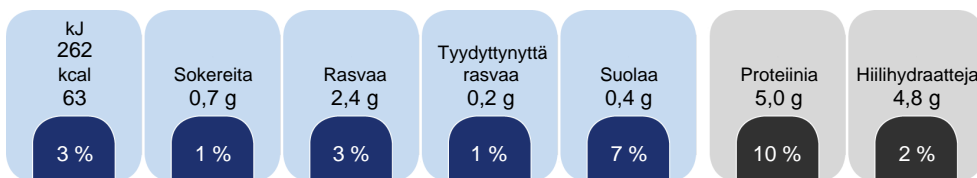
Fosfori	45,57 mg	Tiamiini (b1)	0,04 mg
Kalium	172,87 mg	Riboflaviini (b2)	0,05 mg
Rauta	1,05 mg	Niasiiniekv.	0,71 mg
Kalsium	75,04 mg	Pyridoksiini (b6)	0,06 mg
Sinkki	0,42 mg	B12-vitamiini	0,06 ug
Magnesium	12,55 mg	Foolihappo	11,19 ug
Jodi	4,63 ug	C-vitamiini	1,27 mg
Seleen	1,41 ug	E-vitamiini	0,47 mg
Kupari	0,10 mg	K-vitamiini	6,05 ug

Muut

Vesi 35,06 g

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

50 g annos sisältää



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