

Silakat tomaatti-rakuunakastikkeessa

annoskoko

159 g

annoksia

100 kpl

tarkennus

Sesonkiruoka syksy

ruokalajiryhmät
Kalaruoat

kohderyhmä
Ala-aste

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Silakka file		10,000 kg		10,000 kg	3,57	35,70
Suola meri	5 rkl	0,085 kg		0,085 kg	1,50	0,13
Tomaattikeitto Knorr n.8722700719151		0,850 kg		0,850 kg	16,23	13,80
Rakuuna		0,009 kg		0,009 kg	5,85	0,05
Vesi		5,000 kg		5,000 kg		

Valmista tomaattikastike ja lisää rakuuna. Kastike on paksua.

Lado silakat limittäin nahkapuoli ylöspäin vuokaan n.2.kg / vuoka GN-65mm, mausta suolalla 1rkl.

Lisää tomaattikastiketta 0,9L pintaan.

Paista yhdistelmäpaistolla 30% kosteudella, 140C n.20min. huomioiden uunin täyttöaste.

Voit tarjota silakat myös kylmänä, tosi maukkaita.

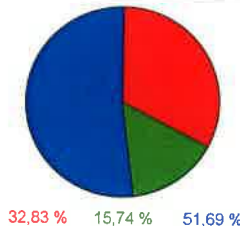
PAINOT	Raaka	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	15,944 kg	0 %	15,944 kg	0 %	15,944 kg
annoskoko	159 g		159 g		159 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	49,68 €	0,00 €	49,68 €
kilohinta	3,12 €	0,00 €	3,12 €
annoshinta	0,50 €	0,00 €	0,50 €



RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energiaravintoaineet	Energia	Kivennäisaineet	Vitamiinit
Rasva 4,76 g 32,83 %	131,67 kcal	Natrium 41,83 mg	A-vitamiini 8,00 ug
Tyydyttyneet 1,23 g 8,48 %	550,92 kJ	Kalium 270,24 mg	D-vitamiini 9,20 ug
Monoeenit 1,48 g 10,21 %	0,55 MJ	Kalsium 71,00 mg	Tiamiini (b1) 0,11 mg
Monitydytt. 1,23 g 8,48 %		Magnesium 22,10 mg	Riboflaviini (b2) 0,16 mg
Hiilihydraatti 5,10 g 15,74 %		Fosfori 200,00 mg	Niasiiniekv. 5,40 mg
Proteiini 16,75 g 51,69 %		Rauta 0,59 mg	Pyridoksiini (b6) 0,37 mg
Laktoosi 0,00 g		Sinkki 1,70 mg	B12-vitamiini 10,00 ug
Kolesteroli 90,00 mg		Suola 0,09 g	Foolihappo 5,00 ug
Ravintokuitu 0,34 g		Suola-% 0,06 %	C-vitamiini 0,00 mg
Linolihappo 0,15 g 1,03 %		Vesi 128,00 g	E-vitamiini 1,98 mg
Lisätty sokeri 0,00 g 0,00 %			



Puolukka-vadelma kauraherkku

ruokalajiryhmät
Jälkiruuat
kohderyhmä
Ala-aste

annoskoko 93 g annoksia 100 kpl tarkennus Sesonkiruoka syksy

1	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
	Puolukka		1,500 kg		1,500 kg	1,95	2,93
	Vadelmahillo		1,000 kg		1,000 kg	1,67	1,67
	Maitorahka L		3,000 kg		3,000 kg	2,41	7,23
	Maito kevyt L		0,900 kg		0,900 kg	1,30	1,17
	Kauralese		0,700 kg		0,700 kg	2,34	1,64
	Sokeri	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	0,98	0,20
	Vaniljakastike L valio		2,000 kg		2,000 kg	4,49	8,98

Sekoita kohmeiset puolukat, vadelmahillo, rahka, maito, leseet ja sokeri.
Vaahdota kylmä vaniljakastike noin.
Lisää vaahto kyvyesti sekoittaen massan joukkoon.
Jaa annosmaljoihin ja koristele puolukalla ja kauraleseellä.

PAINOT	Raaka	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	9,300 kg	0 %	9,300 kg	0 %	9,300 kg
annoskoko	93 g		93 g		93 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	23,82 €	0,00 €	23,82 €
kilohinta	2,56 €	0,00 €	2,56 €
annoshinta	0,24 €	0,00 €	0,24 €

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti annosta kohden

Energiaravintoaineet			Energia 126,39 kcal 528,81 kJ 0,53 MJ	Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	3,29 g	23,64 %			Natrium	17,06 mg	A-vitamiini
Tyydyttyneet	2,01 g	14,44 %	Kalium		81,36 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,21 g	1,51 %	Kalsium		92,86 mg	Tiamiini (b1)	0,07 mg
Monityydytt.	0,29 g	2,08 %	Magnesium		19,77 mg	Riboflaviini (b2)	0,11 mg
Hiilihydraatti	11,94 g	38,38 %	Fosfori		68,56 mg	Niasiiniekv.	1,18 mg
Proteiini	5,78 g	18,58 %	Rauta		0,65 mg	Pyridoksiini (b6)	0,03 mg
Laktoosi	0,00 g		Sinkki		0,56 mg	B12-vitamiini	0,30 ug
Kolesteroli	0,93 mg		Suola		0,00 g	Foolihappo	10,38 ug
Ravintokuitu	1,57 g		Suola-%		0,00 %	C-vitamiini	1,81 mg
Linolihappo	0,19 g	1,37 %	Vesi		46,03 g	E-vitamiini	0,10 mg
Lisätty sokeri	5,06 g	5,44 %					