

# Härkäpaputterriini

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Kasvis

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko  
3529

annoksia  
1 kpl

tarkennus

1	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
	Vesi	2,0 l	2,000 kg		2,000 kg		
	Papu, härkäpapuruouhe		0,600 kg		0,600 kg		
	Riisijauho, täysjyvä		0,600 kg		0,600 kg		
	Kauraruouhe, gluteeniton		0,600 kg		0,600 kg		
	Sipuli kuutio	3 ½ dl	0,200 kg		0,200 kg		
	Suola	1 ¼ rkl	0,030 kg		0,030 kg		
	Valkosipuliruouhe		0,020 kg		0,020 kg		
	Mustapippuri rouhe	2 tl	0,005 kg		0,005 kg		

Sekoita veden joukkoon kuivat raaka-aineet, sipuli ja mausteet yleiskoneen kulhossa sekoitusmelalla. Sekoita tasaiseksi massaksi. Anna massan turvota kylmiössä noin yksi vuorokausi.

Paista 1/1 GN vuoassa ohuena levynä (n. 2-3 cm) tai pienemmissä korkeissa vuoissa.

Kypsennys:

GN 1/1 paistoaika 45 min, kosteus 30 %, lämpötila 150 astetta. Tarkista kypsyyt ja jatka tarvittaessa paistoaikaa. Kypsä terriini irtoaa vuoasta helposti kumottaessa. Terriinin on hyvä antaa jäähtyä ennen leikkaamista/paloittelua.



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	4 055 kg	13 %	3,529 kg	0 %	3,529 kg
annoskoko	4055 g		3529 g		3529 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-%

# Härkäpapaterrini

annoskoko

3529

annoksia

1 kpl

tarkennus

## Energia

Energia	6 284,04 kcal
Energia	26 293,07 kJ
Energia	26,29 MJ

## Kivennäis- ja hivenaineet

Suola	29,85 g	0,85 %
Natrium	11 715,04 mg	
Fosfori	4 157,60 mg	
Kalium	8 507,10 mg	
Rauta	64,78 mg	
Kalsium	880,45 mg	
Sinkki	29,44 mg	
Magnesium	1 845,50 mg	
Jodi	782,54 ug	
Seleen	189,61 ug	
Kupari	6,89 mg	

## Vitamiinit

A-vitamiini	212,00 ug
D-vitamiini	0,00 ug
Tiamiini (b1)	3,69 mg
Riboflaviini (b2)	2,33 mg
Niasiiniekv.	78,46 mg
Pyridoksiini (b6)	6,81 mg
B12-vitamiini	0,00 ug
Foolihappo	2 681,70 ug
C-vitamiini	33,25 mg
E-vitamiini	5,95 mg
K-vitamiini	60,34 ug

## Energiaravintoaineet

<b>Rasva</b>	<b>71,25 g</b>	<b>10,03 %</b>
Tyydyttyneet	12,15 g	1,71 %
Monoeenit	8,25 g	1,16 %
Monityydyttymättömät	10,19 g	1,43 %
Trans	0,00 g	0,00 %
Kolesteroli	4,62 mg	
Linolihappo	9,64 g	
Alfa-linoleenihappo	417,24 mg	
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>1 032,32 g</b>	<b>66,75 %</b>
Sokerit yht.	57,47 g	3,72 %
Sokeri	49,58 g	1,40 %
Laktoosi	0,00 g	
<b>Ravintokuitu</b>	<b>196,85 g</b>	<b>5,99 %</b>
Orgaaniset hapot	0,46 g	0,02 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Tärkkelys	646,70 g	41,81 %
Proteiini	296,36 g	19,16 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

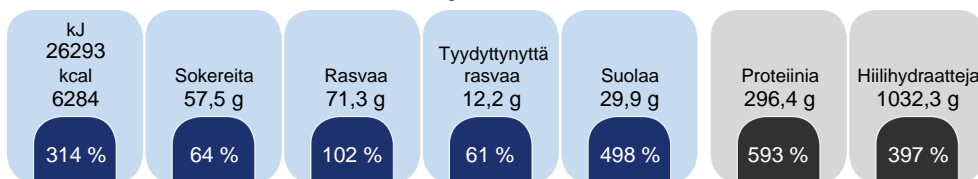
## Muut

Vesi	2 018,87 g
------	------------

Energian jakautuminen

## SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

3529 g annos sisältää



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