

Talonpojan kasvisvuoka

ruokalajiryhmät

Laatikkoruuat, Kasvis

ruokavaliot

VL

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Suola	2 tl	0,015 kg		0,015 kg		
	Kasvisliemijauhe, luomu		0,103 kg		0,103 kg		
	Pippurisekoitus	1 ¾ rkl	0,013 kg		0,013 kg		
	Kurkuma	1 rkl	0,013 kg		0,013 kg		
	Lipstickka		0,005 kg		0,005 kg		

Mittaa kaikki kuivat aineet.

2	Vesi	15,5 l	15,500 kg		15,500 kg		
	Tuorejuusto, tom-basilika		3,400 kg		3,400 kg		
	Sitruunamehutiiviste	5 dl	0,515 kg		0,515 kg		

Sekoita veteen sitruunamehu ja tuorejuusto.

3	Porkkana suikale		3,850 kg		3,850 kg		
	Parsakaali nuppu ohratto, porkkana		3,850 kg		3,850 kg		
	Papu, härkäpapuvalmiste		3,300 kg		3,300 kg		
	Retikka, suikale		2,600 kg		2,600 kg		
			1,300 kg		1,300 kg		

Irrottele härkäpapuvalmiste irtonaiseksi.

Sekoita kaikki aineet vuokaan ja kaada juusto-vesiseos päälle.

Kypsennä n. 50 min yhdistelmätoiminto 150 C, 30 % kosteus

Vinkki: Voit käyttää porkkanaohraton asemesta rikottuja ohrasuurimoita.



PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	34 465 kg	13 %	29,988 kg	0 %	29,988 kg
annoskoko	345 g		300 g		300 g

Talonpojan kasvisvuoka

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

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 €

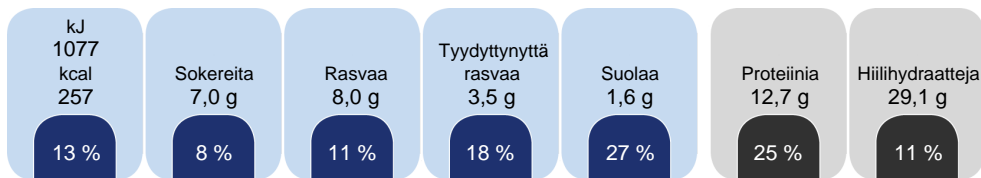
RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

energia-%		paino-%		paino-%	
Energia		Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit	
Energia	257,40 kcal	Suola	1,60 g	A-vitamiini	334,55 ug
Energia	1 076,98 kJ	Natrium	228,00 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	1,08 MJ	Fosfori	82,58 mg	Tiamiini (b1)	0,11 mg
		Kalium	414,05 mg	Riboflaviini (b2)	0,14 mg
Energiaravintoaineet		Rauta	1,17 mg	Niasiinekv.	1,54 mg
Rasva	8,00 g 27,48 %	Kalsium	46,39 mg	Pyridoksiini (b6)	0,09 mg
Tyydyttyneet	3,52 g 12,09 %	Sinkki	0,41 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	1,31 g 4,50 %	Magnesium	30,21 mg	Foolihappo	82,80 ug
Monitydyttymättömät	0,92 g 3,16 %	Jodi	4,87 ug	C-vitamiini	55,79 mg
Trans	0,00 g 0,00 %	Seleen	0,95 ug	E-vitamiini	0,87 mg
Kolesteroli	0,24 mg	Kupari	0,12 mg	K-vitamiini	54,35 ug
Linolihappo	0,58 g				
Alfalinoleenihappo	305,79 mg			Muut	
Hiilihydraatti	29,08 g 45,90 %			Vesi	221,48 g
Sokerit yht.	7,02 g 11,08 %				
Sokeri	3,70 g 1,23 %				
Laktoosi	0,00 g				
Ravintokuitu	7,92 g 5,88 %				
Orgaaniset hapot	0,47 g 0,57 %				
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %				
Tärkkelys	3,24 g 5,11 %				
Proteiini	12,71 g 20,06 %				
Alkoholi	0,00 g 0,00 %				

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

300 g annos sisältää



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