

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	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	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

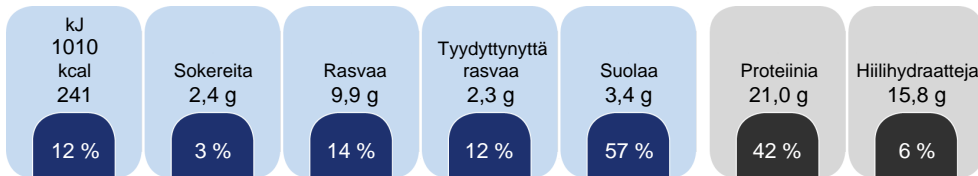
Uunimunakas (Talon tapaan)

			annoskoko 240	annoksia 10 kpl	tarkennus	
Energiaravintoaineet						
Rasva	9,90 g	36,28 %	Kalium	450,64 mg	Riboflaviini (b2)	0,40 mg
Tyydyttyneet	2,31 g	8,47 %	Rauta	2,59 mg	Niasiiniekv.	4,35 mg
Monoeenit	3,90 g	14,29 %	Kalsium	74,22 mg	Pyridoksiini (b6)	0,43 mg
Monityydyttymättömät	1,68 g	6,16 %	Sinkki	1,68 mg	B12-vitamiini	2,25 ug
Trans	0,01 g	0,04 %	Magnesium	41,03 mg	Foolihappo	85,67 ug
Kolesteroli	324,23 mg		Jodi	105,36 ug	C-vitamiini	80,31 mg
Linolihappo	1,22 g		Seleen	30,67 ug	E-vitamiini	2,79 mg
Alfalinoleenihappo	204,12 mg		Kupari	0,13 mg	K-vitamiini	4,98 ug
Hiihihydraatti	15,79 g	26,59 %			<u>Muut</u>	
Sokerit yht.	2,40 g	4,04 %			Vesi	172,30 g
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 %				

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

240 g annos sisältää



* Aikuisen keski-ikäisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)