

Kasviswokki

ruokalajiryhmät

Pataruuat, Kasvis

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Rapsiöljy	6 ¾ dl	0,615 kg		0,615 kg		
	Sipuli kuutio	2,8 l	1,515 kg		1,515 kg		
	Soijakastike	6 ¼ dl	0,769 kg		0,769 kg		
	Pippurisekoitus	1 dl	0,054 kg		0,054 kg		

Freesaa mausteet ja sipuli öljyssä.

Voit käyttää soijakastikkeen asemesta esim. Ketjap Manis-maustekastiketta.

2	Vesi	6,2 l	6,200 kg		6,200 kg		
	Lanttu suikale		6,000 kg		6,000 kg		
	Porkkana suikale		6,000 kg		6,000 kg		
	Ohrasuurimo	4,7 l	4,000 kg		4,000 kg		
	Sitruunatäysmehu		0,620 kg		0,620 kg		
	Suola	½ dl	0,070 kg		0,070 kg		

Lisää vesi, sitruunamehu ja kasvikset sekä ohrasuurimot pataan.
Kypsennä.

3	Herkkusieni viipale	7,5 l	4,500 kg		4,500 kg		
	Persilja	3,0 l	0,385 kg	15 %	0,452 kg		
	Ruohosipuli	2,6 l	0,230 kg		0,230 kg		
	Lehtikaali		1,500 kg		1,500 kg		

Valuta herkkusienet ja lisää pataan. Kuumenna.

Lisää joukkoon persilja, ruohosipuli ja lehtikaali pataan.
Sekoita varovasti ja kuumenna.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	32 458 kg	8 %	30,011 kg	0 %	30,011 kg
annoskoko	325 g		300 g		300 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-%

Kasviswokki

annoskoko

annoksia

tarkennus

300

100 kpl

Energia

Energia	193,34 kcal
Energia	808,97 kJ
Energia	0,81 MJ

Kivennäis- ja hivenaineet

Suola	2,49 g	0,83 %
Natrium	980,47 mg	
Fosfori	190,09 mg	
Kalium	735,60 mg	
Rauta	2,75 mg	
Kalsium	82,02 mg	
Sinkki	1,58 mg	
Magnesium	52,52 mg	
Jodi	34,98 ug	
Seleen	5,35 ug	
Kupari	0,34 mg	

Vitamiinit

A-vitamiini	598,66 ug
D-vitamiini	0,09 ug
Tiamiini (b1)	0,19 mg
Riboflaviini (b2)	0,30 mg
Niasiiniekv.	6,80 mg
Pyridoksiini (b6)	0,25 mg
B12-vitamiini	0,00 ug
Foolihappo	81,13 ug
C-vitamiini	56,72 mg
E-vitamiini	0,64 mg
K-vitamiini	113,83 ug

Energiaravintoaineet

Rasva	1,40 g	6,40 %
Tyydyttyneet	0,19 g	0,87 %
Monoeenit	0,10 g	0,46 %
Monityydyttymättömät	0,57 g	2,61 %
Trans	0,00 g	0,00 %
Kolesteroli	0,32 mg	
Linolihappo	0,48 g	
Alfa-linoleenihappo	84,93 mg	
Hiilihydraatti	34,20 g	71,87 %
Sokerit yht.	7,64 g	16,05 %
Sokeri	7,64 g	2,55 %
Laktoosi	0,00 g	
Ravintokuitu	7,75 g	7,66 %
Orgaaniset hapot	0,54 g	0,87 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Tärkkelys	26,02 g	54,68 %
Proteiini	6,51 g	13,68 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

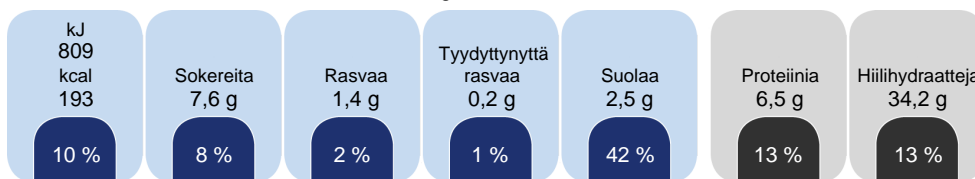
Muut

Vesi	239,14 g
------	----------

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

300 g annos sisältää



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