

Härkäpaputterriini

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Kasvis

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko
3700

annoksia
1 kpl

tarkennus

1	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
	Vesi	2,5 l	2,500 kg		2,500 kg		
	Papu, härkäpapuruuhe		0,500 kg		0,500 kg		
	Riisijauho, täysjyvä		0,500 kg		0,500 kg		
	Kauraruuhe, gluteeniton		0,500 kg		0,500 kg		
	Sipuli kuutio	3 ½ dl	0,200 kg		0,200 kg		
	Suola	1 ¼ rkl	0,030 kg		0,030 kg		
	Valkosipuliruuhe		0,020 kg		0,020 kg		
	Mustapippuri rouhe	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg		

Sekoita veden joukkoon kuivat raaka-aineet 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 30 min, kosteus 30 %, lämpötila 160 astetta.



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	4 251 kg	13 %	3,700 kg	0 %	3,700 kg
annoskoko	4251 g		3700 g		3700 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	5 241,30 kcal		Suola	29,80 g 0,81 %	A-vitamiini	176,38 ug
Energia	21 930,13 kJ		Natrium	11 705,77 mg	D-vitamiini	0,00 ug

Härkäpapurteriini

Energia 21,93 MJ

Energiaravintoaineet

Rasva	59,35 g	10,01 %
Tyydyttyneet	10,10 g	1,70 %
Monoeenit	6,85 g	1,16 %
Monityydyttymättömät	8,47 g	1,43 %
Trans	0,00 g	0,00 %
Kolesteroli	4,62 mg	
Linolihappo	8,02 g	
Alfa-linoleenihappo	343,63 mg	
Hiilihydraatti	861,14 g	66,75 %
Sokerit yht.	49,53 g	3,84 %
Sokeri	42,97 g	1,16 %
Laktoosi	0,00 g	
Ravintokuitu	163,80 g	5,98 %
Orgaaniset hapot	0,46 g	0,03 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Tärkkelys	538,17 g	41,72 %
Proteiini	247,31 g	19,17 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

Energian jakautuminen

annoskoko
3700

annoksia
1 kpl

tarkennus

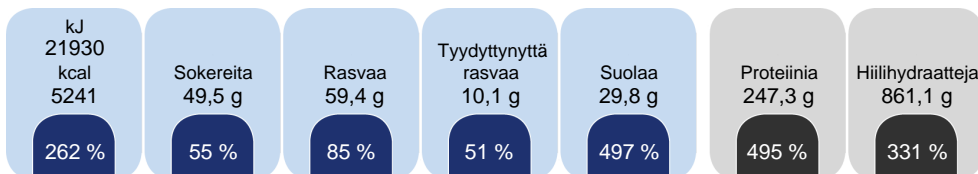
Fosfori	3 486,60 mg	Tiamiini (b1)	3,09 mg
Kalium	7 185,10 mg	Riboflaviini (b2)	1,95 mg
Rauta	53,29 mg	Niasiiniekv.	65,59 mg
Kalsium	763,40 mg	Pyridoksiini (b6)	5,76 mg
Sinkki	24,70 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Magnesium	1 543,50 mg	Foolihappo	2 239,70 ug
Jodi	777,54 ug	C-vitamiini	30,98 mg
Seleen	158,53 ug	E-vitamiini	4,95 mg
Kupari	5,77 mg	K-vitamiini	50,54 ug

Muut

Vesi 2 434,76 g

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

3700 g annos sisältää



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