

Linssisalsa

ruokalajiryhmät

Lisäkkeet, Kylmä kasvislisäke

ruokavaliot

G, L, M, VEG

annoskoko

10

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Linssi, vihreä, luomu		1,400 kg		1,400 kg		
	Tomaatti kuutio		0,900 kg		0,900 kg		
	Paprika kuutio		0,700 kg		0,700 kg		
	Sweet chili -kastike	6 dl	0,600 kg		0,600 kg		
	Sipuli kuutio	4 ¼ dl	0,240 kg		0,240 kg		
	Ruohosipuli	1,1 l	0,100 kg		0,100 kg		
	Sitruunatäysmehu		0,060 kg		0,060 kg		
	Valkosipulimurska, säilyke		0,020 kg		0,020 kg		
	Suola	2 ¼ tl	0,016 kg		0,016 kg		

Huuhtelee linssit kylmällä vedellä niin, että ylimääräinen tärkkelys irtoaa linseistä.
Sekoita raaka-aineet keskenään, tarkista maku, saanto ja rakenne.

Tarjoa lämpimän ruoan lisäkkeenä.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	4 036 kg	0 %	4,036 kg	0 %	4,036 kg
annoskoko	40 g		40 g		40 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	20,71 kcal		Suola	0,26 g 0,64 %	A-vitamiini	17,32 ug
Energia	86,64 kJ		Natrium	63,98 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	0,09 MJ		Fosfori	6,49 mg	Tiamiini (b1)	0,01 mg
			Kalium	79,48 mg	Riboflaviini (b2)	0,01 mg
<u>Energiaravintoaineet</u>			Rauta	0,11 mg	Niasiiniekv.	0,17 mg
Rasva	0,13 g 5,55 %		Kalsium	3,39 mg	Pyridoksiini (b6)	0,05 mg
Tyydyttyneet	0,01 g 0,43 %		Sinkki	0,04 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monosäätymättömät	0,00 g 0,00 %		Magnesium	2,78 mg	Foolihappo	4,73 ug
Trans	0,00 g 0,00 %		Jodi	4,20 ug	C-vitamiini	14,95 mg
Kolesteroli	0,08 mg		Seleeni	0,08 ug	E-vitamiini	0,21 mg
Linolihappo	0,02 g		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	0,83 ug
Alfa-linoleenihappo	3,87 mg				<u>Muut</u>	
Hiihihydraatti	3,14 g 61,61 %				Vesi	23,16 g
Sokerit yht.	0,86 g 16,87 %					
Sokeri	0,72 g	1,78 %				

Linssisalsa

annoskoko

10

annoksia

100 kpl

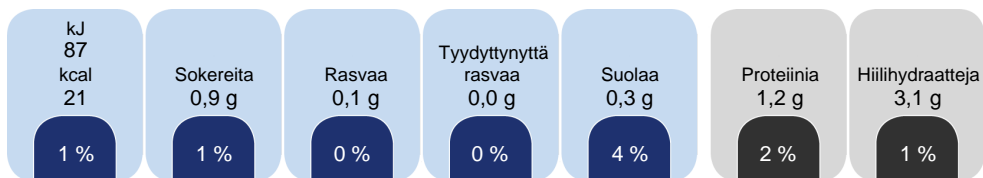
tarkennus

Laktoosi	0,00 g	
Ravintokuitu	1,19 g	10,99 %
Orgaaniset hapot	0,07 g	1,05 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Tärkkelys	0,04 g	0,78 %
Proteiini	1,24 g	24,33 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

40 g annos sisältää



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