

# Marinoitu lehtikaali-papusalaatti

ruokalajiryhmät

Salaatit ja raasteet, Salaatit

ruokavaliot

L, M, VEG

annoskoko

130

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Papu valkea		4,700 kg		4,700 kg		
	Paprika kuutio		2,000 kg		2,000 kg		
	Kaura, aterijyvää, kypsä		2,000 kg		2,000 kg		
	Kurkku tuore, kuutio		1,500 kg		1,500 kg		
	Marinadi kasviksille		1,500 kg		1,500 kg		
	Lehtikaali		1,300 kg		1,300 kg		

## Salaatti

Valmista marinari. Keitä yks-kaks-kolme liemi. (valmistusohje Marinadi kasviksille)

Pilko lehtikaali pienemmiksi paloiksi. Sekoita kaikki ainekset. Kaada marinadi päälle. Anna hetki maustua.



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	13 000 kg	0 %	13,000 kg	0 %	13,000 kg
annoskoko	130 g		130 g		130 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-%		
<b>Energia</b>			<b>Kivennäis- ja hivenaineet</b>		<b>Vitamiinit</b>	
Energia	190,68 kcal		Suola	0,18 g 0,14 %	A-vitamiini	139,10 ug
Energia	797,83 kJ		Natrium	4,06 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	0,80 MJ		Fosfori	213,71 mg	Tiamiini (b1)	0,30 mg
			Kalium	727,22 mg	Riboflaviini (b2)	0,17 mg
<b>Energiaravintoaineet</b>			Rauta	2,65 mg	Niasiiniekv.	3,28 mg
Rasva	1,41 g	6,54 %	Kalsium	74,96 mg	Pyridoksiini (b6)	0,39 mg
Tyydyttyneet	0,20 g	0,93 %	Sinkki	0,06 mg	B12-vitamiini	0,00 ug

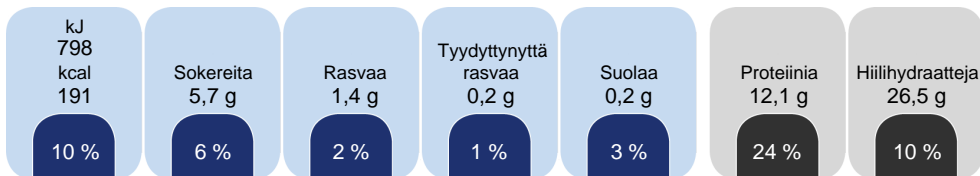
## Marinoitu lehtikaali-papusalaatti

			annoskoko 120	annoksia 100 kpl	tarkennus
Monoeenit	0,05 g	0,23 %	Magnesium	79,89 mg	Foolihappo 233,62 ug
Monityydyttymättömät	0,47 g	2,18 %	Jodi	0,48 ug	C-vitamiini 52,46 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleenit	10,15 ug	E-vitamiini 0,72 mg
Kolesteroli	0,00 mg		Kupari	0,01 mg	K-vitamiini 89,72 ug
Linolihappo	0,16 g				<u>Muut</u>
Alfa-linoleenihappo	307,96 mg				Vesi 49,12 g
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>26,52 g</b>	<b>56,51 %</b>			
Sokerit yht.	5,73 g	12,21 %			
Sokeri	2,90 g	2,23 %			
Laktoosi	0,00 g				
<b>Ravintokuitu</b>	<b>11,62 g</b>	<b>11,65 %</b>			
Orgaaniset hapot	0,06 g	0,10 %			
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			
Tärkkelys	17,25 g	36,76 %			
Proteiini	12,09 g	25,76 %			
Alkoholi	0,00 g	0,00 %			

Energian jakautuminen

### SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

130 g annos sisältää



\* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)