

Parsakaalinen pastavuoka

ruokalajiryhmät

Laatikkoruuat, Kasvis

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Rypsiöljy	3 ½ dl	0,325 kg		0,325 kg		
	Sipuli kuutio	1,6 l	0,900 kg		0,900 kg		
	soijakastike. luomu		0,875 kg		0,875 kg		
	Basilika kuivattu	1 ¾ dl	0,018 kg		0,018 kg		
	Paprika jauhe	2 ½ rkl	0,015 kg		0,015 kg		
	Mustapippuri rouhe	2 ¼ rkl	0,018 kg		0,018 kg		
	Meirami kuivattu	1 ¼ dl	0,013 kg		0,013 kg		
	Paprika kuutio		1,625 kg		1,625 kg		
	Valkosipuli		0,100 kg		0,100 kg	0,64	0,06
	Tomaattisose	3,1 l	3,750 kg		3,750 kg		
	Parsakaali nuppu		8,000 kg		8,000 kg		

Kuumenna sekoittava pata ja lisää pataan öljy, mausteet ja kasvikset. Freesaa hetki.

2	Vehnäjauho puolikarkea	1,2 l	0,750 kg		0,750 kg		
	Maito kevyt	13,0 l	13,000 kg		13,000 kg		
	Suola	½ dl	0,068 kg		0,068 kg		

Lisää pataan vehnäjauho, vesi, maito ja suola. Sekoita hyvin.

Anna kypsyä hetki.

3	Pasta	2,3 l	1,250 kg		1,250 kg		
	Ruokarae		1,000 kg		1,000 kg		
	Tomaatti lohko		2,000 kg		2,000 kg		

Lisää 1/1 GN 65 vuokaan pasta. Kaada päälle kastike.

Lisää lopuksi ruokarae ja tomaattilohkot pinnalle.

Kypsennys: yhdistelmäpaisto 150C, 30 % kosteus, 35 min

Vinkki: Ruokarakeen ja tomaattilohkot voi asetella kastikkeen päälle esim. raitoina.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	33,705 kg	11 %	30,031 kg	0 %	30,031 kg
annoskoko	337 g		300 g		300 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	0,06 €	0,00 €	0,06 €
kilohinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €
annoshinta	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Parsakaalinen pastavuoka

annoskoko

300

annoksia

100 kpl

tarkennus

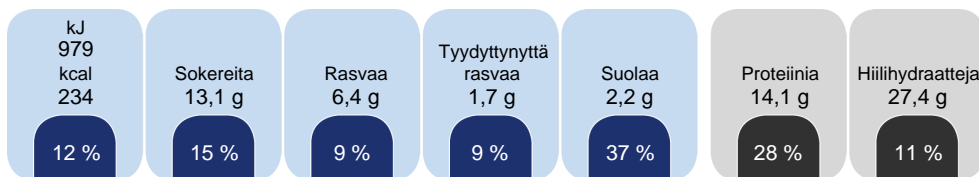
RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

energia-%		paino-%		paino-%		
<u>Energia</u>		<u>Kivennäis- ja hivenaineet</u>		<u>Vitamiinit</u>		
Energia	234,10 kcal	Suola	2,23 g	0,74 %	A-vitamiini	132,24 ug
Energia	979,49 kJ	Natrium	456,84 mg		D-vitamiini	1,30 ug
Energia	0,98 MJ	Fosfori	251,76 mg		Tiamiini (b1)	0,19 mg
<u>Energiaravintoaineet</u>		Kalium	856,27 mg		Riboflaviini (b2)	0,47 mg
Rasva	6,38 g	24,10 %	Rauta	1,99 mg	Niasiiniekv.	4,95 mg
Tyydyttyneet	1,72 g	6,50 %	Kalsium	248,08 mg	Pyridoksiini (b6)	0,38 mg
Monoeenit	2,63 g	9,93 %	Sinkki	1,06 mg	B12-vitamiini	0,55 ug
Monitydyttymättömät	1,59 g	6,01 %	Magnesium	52,57 mg	Foolihappo	116,13 ug
Trans	0,03 g	0,11 %	Jodi	49,13 ug	C-vitamiini	143,88 mg
Kolesteroli	9,40 mg		Seleen	6,33 ug	E-vitamiini	2,21 mg
Linolihappo	1,07 g		Kupari	0,15 mg	K-vitamiini	101,81 ug
Alfa-linoleenihappo	525,23 mg				<u>Muut</u>	
Hiilihydraatti	27,43 g	47,61 %			Vesi	241,60 g
Sokerit yht.	13,08 g	22,70 %				
Sokeri	6,57 g		2,19 %			
Laktoosi	6,24 g					
Ravintokuitu	4,00 g	3,27 %				
Orgaaniset hapot	0,82 g	1,09 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	14,04 g	24,37 %				
Proteiini	14,08 g	24,44 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

300 g annos sisältää



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