

# Marinoitu linssi ja ruokarae

ruokalajiryhmät

Lisäkkeet, Kylmä kasvislisäke

ruokavaliot

G, L

annoskoko

50

annoksia

100 kpl

tarkennus

| ruoka-aineen nimi       | vetomitta | käyttöpaino | paino-<br>häviö | ostopaino | Hinnat verollisia |             |
|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|-----------|-------------------|-------------|
|                         |           |             |                 |           | a-hinta €/kg      | rivihinta € |
| <b>1</b> Rypsiöljy      | 1 ¾ dl    | 0,165 kg    |                 | 0,165 kg  |                   |             |
| Sitruunatäysmehu        |           | 0,065 kg    |                 | 0,065 kg  |                   |             |
| Balsamiviinietikka      | ½ dl      | 0,056 kg    |                 | 0,056 kg  |                   |             |
| Ruohosipuli hienonnettu | 1 ½ dl    | 0,060 kg    |                 | 0,060 kg  |                   |             |
| Persilja hienonnettu    | 2 ½ dl    | 0,035 kg    |                 | 0,035 kg  |                   |             |
| Sokeri                  | 2 tl      | 0,010 kg    |                 | 0,010 kg  | 1,14              | 0,01        |
| Mustapippuri rouhe      | 2 ½ tl    | 0,006 kg    |                 | 0,006 kg  |                   |             |

## Marinadi

Sekoita marinadin ainekset keskenään.

|               |        |          |  |          |  |  |
|---------------|--------|----------|--|----------|--|--|
| <b>2</b> Vesi | 1,7 l  | 1,700 kg |  | 1,700 kg |  |  |
| Linssi vihreä | 1,1 l  | 0,900 kg |  | 0,900 kg |  |  |
| Suola         | 1 ¼ tl | 0,010 kg |  | 0,010 kg |  |  |

## Linssi

Mittaa GN-vuokaan 0,5 kg vihreitä linssejä, 1 L vettä, 0,006 kg suolaa.

Esikuumenna uuni 100C 5 min. Laita linssit kypsymään, +100C 20 min. Tarkista kypsyyt. Jäähdytä.

Sekoita marinadi ja linssit keskenään.

|                   |  |          |  |          |  |  |
|-------------------|--|----------|--|----------|--|--|
| <b>3</b> Ruokarae |  | 2,000 kg |  | 2,000 kg |  |  |
|-------------------|--|----------|--|----------|--|--|

Lisää lopuksi ruokarae (mifu). Sekoita varovasti.

| PAINOT        | Raaka    | kypsymishävikki | Kypsä    | jakeluhävikki | Lopullinen |
|---------------|----------|-----------------|----------|---------------|------------|
| kokonaispaino | 5,007 kg | 0 %             | 5,007 kg | 0 %           | 5,007 kg   |
| annoskoko     | 50 g     |                 | 50 g     |               | 50 g       |

| KUSTANNUKSET  | Raaka-aineet | Muut kustannukset | Yhteensä |
|---------------|--------------|-------------------|----------|
| kokonaishinta | 0,01 €       | 0,00 €            | 0,01 €   |
| kilohinta     | 0,00 €       | 0,00 €            | 0,00 €   |
| annoshinta    | 0,00 €       | 0,00 €            | 0,00 €   |

## RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti annosta kohden

| Energia | energia-%  | paino-% | Kivennäis- ja hivenaineet | paino-%   | Vitamiinit  |         |
|---------|------------|---------|---------------------------|-----------|-------------|---------|
| Energia | 62,50 kcal |         | Suola                     | 0,40 g    | A-vitamiini | 2,24 ug |
| Energia | 261,50 kJ  |         | Natrium                   | 158,25 mg | D-vitamiini | 0,00 ug |

# Marinoitu linssi ja ruokarae

Energia 0,26 MJ

## Energiaravintoaineet

|                      |           |         |
|----------------------|-----------|---------|
| Rasva                | 2,36 g    | 33,39 % |
| Tyydyttyneet         | 0,15 g    | 2,12 %  |
| Monoeenit            | 1,33 g    | 18,82 % |
| Monityydyttymättömät | 0,79 g    | 11,18 % |
| Trans                | 0,00 g    | 0,00 %  |
| Kolesteroli          | 0,86 mg   |         |
| Linolihappo          | 0,49 g    |         |
| Alfa-linoleenihappo  | 245,22 mg |         |
| Hiihihydraatti       | 4,78 g    | 31,07 % |
| Sokerit yht.         | 0,71 g    | 4,62 %  |
| Sokeri               | 0,48 g    | 0,96 %  |
| Laktoosi             | 0,00 g    |         |
| Ravintokuitu         | 0,85 g    | 2,60 %  |
| Orgaaniset hapot     | 0,06 g    | 0,30 %  |
| Sokerialkoholi       | 0,00 g    | 0,00 %  |
| Tärkkelys            | 4,03 g    | 26,20 % |
| Proteiini            | 4,99 g    | 32,44 % |
| Alkoholi             | 0,00 g    | 0,00 %  |

Energian jakautuminen

annoskoko  
50 g

annoksia  
100 kpl  
tarkennus

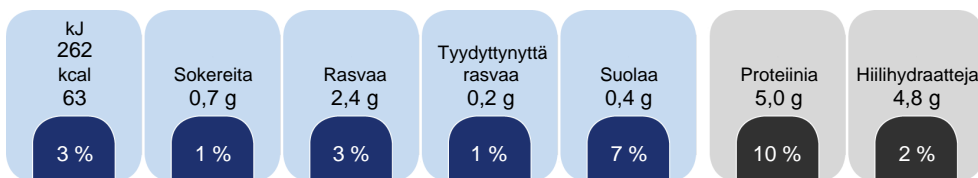
|           |           |                   |          |
|-----------|-----------|-------------------|----------|
| Fosfori   | 45,57 mg  | Tiamiini (b1)     | 0,04 mg  |
| Kalium    | 172,87 mg | Riboflaviini (b2) | 0,05 mg  |
| Rauta     | 1,05 mg   | Niasiiniekv.      | 0,71 mg  |
| Kalsium   | 75,04 mg  | Pyridoksiini (b6) | 0,06 mg  |
| Sinkki    | 0,42 mg   | B12-vitamiini     | 0,06 ug  |
| Magnesium | 12,55 mg  | Foolihappo        | 11,19 ug |
| Jodi      | 4,63 ug   | C-vitamiini       | 1,27 mg  |
| Seleen    | 1,41 ug   | E-vitamiini       | 0,47 mg  |
| Kupari    | 0,10 mg   | K-vitamiini       | 6,05 ug  |

## Muut

Vesi 35,06 g

## SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)\*

50 g annos sisältää



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