

Juuresrösti (juuresmureke)

ruokalajiryhmät

Kappaleruuat, Kasvis

ruokavaliot

M

annoskoko

1 10

annoksia

100 kpl

tarkennus

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rivihinta €
1	Porkkana suikale		3,400 kg		3,400 kg		
	Kananmunamassa, tuore		3,280 kg		3,280 kg		
	Peruna suikale		1,720 kg		1,720 kg		
	Sipuli kuutio	3,1 l	1,680 kg		1,680 kg		
	Korppujauho	3,4 l	1,680 kg		1,680 kg		
	Punajuuri raaste, karkea	3,3 l	1,320 kg	25 %	1,760 kg		
	Kaurakermavalmiste - Oatly iMat		1,000 kg		1,000 kg		
	Palsternakka suikale		0,800 kg		0,800 kg		
	Selleri suikale		0,800 kg		0,800 kg		
	Pellavansiemen	7 ½ dl	0,500 kg		0,500 kg		
	Suola	1 ¼ dl	0,160 kg		0,160 kg		
	Lipstickka		0,024 kg		0,024 kg		
	Inkivääri jauhettu	½ dl	0,020 kg		0,020 kg		
	Mustapippuri rouhe	2 ½ rkl	0,020 kg		0,020 kg		

Sekoita kaikki raaka-aineet sekoittavassa padassa tai yleiskoneessa. Paista koepihvi.
Levitä massa 1/1 65 gn-vuokiin.

Kypsennys:

Yhdistelmäpaisto 160 C, 30 % kosteus, 30 min



PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	16 404 kg	15 %	14,004 kg	0 %	14,004 kg
annoskoko	164 g		140 g		140 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-%

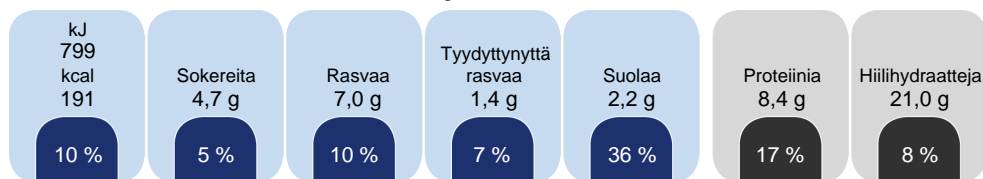
Juuresrösti (juuresmureke)

	annoskoko 110	annoksia 100 kpl	tarkennus
Energia			
Energia	191,07 kcal		
Energia	799,44 kJ		
Energia	0,80 MJ		
Energiaravintoaineet			
Rasva	7,02 g	32,49 %	
Tyydyttyneet	1,36 g	6,29 %	
Monoeenit	1,65 g	7,64 %	
Monityydyttymättömät	2,08 g	9,63 %	
Trans	0,00 g	0,00 %	
Kolesteroli	118,49 mg		
Linolihappo	0,83 g		
Alfa-linoleenihappo 1	182,03 mg		
Hiilihydraatti	21,02 g	44,70 %	
Sokerit yht.	4,74 g	10,08 %	
Sokeri	4,75 g	3,39 %	
Laktoosi	0,00 g		
Ravintokuitu	4,31 g	4,31 %	
Orgaaniset hapot	0,31 g	0,50 %	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %	
Tärkkelys	15,52 g	33,00 %	
Proteiini	8,36 g	17,78 %	
Alkoholi	0,00 g	0,00 %	
Kivennäis- ja hivenaineet			
Suola	2,17 g	1,55 %	
Natrium	673,09 mg		
Fosfori	166,48 mg		
Kalium	513,30 mg		
Rauta	1,75 mg		
Kalsium	63,08 mg		
Sinkki	1,31 mg		
Magnesium	46,44 mg		
Jodi	56,59 ug		
Seleen	13,01 ug		
Kupari	0,21 mg		
Vitamiinit			
A-vitamiini			349,91 ug
D-vitamiini			0,72 ug
Tiamiini (b1)			0,22 mg
Riboflaviini (b2)			0,20 mg
Niasiiniekv.			2,85 mg
Pyridoksiini (b6)			0,18 mg
B12-vitamiini			0,82 ug
Foolihappo			69,16 ug
C-vitamiini			10,24 mg
E-vitamiini			1,00 mg
K-vitamiini			11,21 ug
Muut			
Vesi			94,50 g

Energian jakautuminen

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

140 g annos sisältää



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