

Härkis-currykastike Cook-Cold (Varuke)

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-			10	150 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	8 dl	0,800 kg	0%	0,800 kg	Vesi
		0,055 kg	0%	0,055 kg	Kastikeaines vaalea kylmäsuur.

Sekoita IsoMitta Kylmäsuurusteinen vaalea kastikepohja kylmään veteen nopeasti. Anna turvota hetki. Kaada GN 1/2 -65 -vuokaan.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	~ 3/4 rkl	0,004 kg	0%	0,004 kg	Curry
	2 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Kurkuma
		0,006 kg	0%	0,006 kg	Paprika jauhe
		0,010 kg	0%	0,010 kg	Kasvisliemijauhe
	riipaus	0,001 kg	0%	0,001 kg	Suola
	~ 1/2 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Mustapippuri jauhettu

Lisää mausteet. Sekoita hyvin.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3	~ 1 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Sipuli kuutio PA
		0,150 kg	0%	0,150 kg	Porkkana suikale PA
		0,150 kg	0%	0,150 kg	Papumix
	~ 2 1/4 dl	0,150 kg	0%	0,150 kg	Härkäpapuruhe
					<i>Härkis-rouhe</i>
		0,200 kg	0%	0,200 kg	Kaurakermavalmistus, ruoka 13 %

Lisää Härkis ja jäiset kasvikset sekä kaurakerma. Sekoita hyvin.

4

4

Säilytä kylmässä max 72 h valmistuksesta.

5

5

Kypsennä yhdistelmäuunissa, yhdistelmäpaisto-ohjelmalla +150°C, kosteus 60%, 35 minuuttia.

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	1,578 kg	5 %	1,499 kg	0 %	1,499 kg
Annoskoko	158 g		150 g		150 g

RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

				Kivennäis- ja hivenaineet		RI				
Energiaaravintoaineet		RI	%	Energia	RI	Suola	0,80 g	13 %		
Rasva	2,07 g	3 %	22,39 %	81,55 kcal	4 %	Suola	0,80 %		Vitamiinit	
				341,20 kJ		Natrium	29,84 mg		A-vitamiini	91,24 µg
Tyydyttyneet rasvahapot	0,28 g	1 %	3,06 %			Fosfori	57,16 mg		D-vitamiini	0,00 µg
Kertatyydyttymättömä rasvahapot	0,01 g		0,16 %			Kalium	199,98 mg		Tiamiini	0,08 mg
Monityyydyttymättömä rasvahapot	0,14 g		1,47 %			Kalsium	22,15 mg		Riboflavii	0,04 mg
Transrasvahapot	0,00 g		0,00 %			Sinkki	0,11 mg		Niasiini B3	0,95 mg
Kolesteroli	0,07 mg					Magnesium	21,35 mg		Pyridoksi B12	0,06 mg
Linolihappo	0,06 g		0,60 %			Jodi	1,80 µg			0,00 µg
Alfalinoleenihappo	70,60 mg		0,77 %			Seleen	2,33 µg		Foolihappo	55,82 µg
Hiilihydraatti	10,63 g	4 %	52,98 %			Kupari	0,01 mg		C-vitamiini	4,31 mg
Sokerit yht.	1,45 g	2 %							E-vitamiini	0,22 mg
Lisätyt sokerit	1,57 g		7,81 %						K-vitamiini	4,45 µg
Laktoosi	0,00 g									
Ravintokuitu	3,08 g		7,23 %							
Orgaaniset hapot	0,04 g		0,14 %							
Sokerialkoholi	0,00 g		0,00 %							
Tärkkelys	4,90 g		24,39 %						Muut	
Proteiini	3,50 g	7 %	17,45 %						Vesi	69,77 g
Alkoholi	0,00 g		0,00 %							

ENERGIAN OSUUS

