

Härkis-perunapaistos (Varuke)

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Laatikkoruuat, Kasvis			10	300 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		0,165 kg	0%	0,165 kg	Sipuli kuutio kotimainen
	4 3/4 dl	0,330 kg	0%	0,330 kg	Härkäpapuruhe <i>Härkis-rouhe naturell</i>
		0,385 kg	0%	0,385 kg	Kasvissekoitus wokvihannes

Punnitse härkäpapuruhe, kasvissekoitus ja sipulit



	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		0,549 kg	0%	0,549 kg	Kaurakermavalmiste, ruoka 13 %
	2 3/4 dl	0,275 kg	0%	0,275 kg	Tomaattimurska
		0,027 kg	0%	0,027 kg	Kasvisliemijauhe
		0,005 kg	0%	0,005 kg	Suola jodioitu
		0,011 kg	0%	0,011 kg	Valkosipulijauhe
		0,002 kg	0%	0,002 kg	Sipulijauhe
		0,002 kg	0%	0,002 kg	Paprika jauhe
		0,001 kg	0%	0,001 kg	Timjami kuivattu
		0,003 kg	0%	0,003 kg	Mustapippuri rouhe
		1,538 kg	0%	1,538 kg	Perunasose, Feelia

Valmista kastike:

Punnitse mausteet ja sekoita keskenään tomaattimurska, kaurakerma ja mausteet, härkäpapu, kasvissekoitus ja sipulikuutio.

Kokoa ruoka GN-astiaan aloittamalla perunamuusin levittämisellä, levitä 1/2 osaa perunamuusista vuoan pohjalle. Lisää kastike perunamuusin päälle. Levitä loput perunamuusit kastikkeeseen päälle.



3 KYPSENNYS

3

Esilämmitä yhdistelmäuuni; yhdistelmätoiminto höyry 60%, lämpötila 150°C. Täytä uuni, laita kypsennysmittari vuokaan (mahdollisimman keskelle) aseta sisälämpö 75 °C asteen lämpötilaan. (Kypsennys kestää noin. 40min, riippuu vuokien koosta ja uunin täyttöasteesta). Valmiin tuotteen paistopinta on kauniin kullanruskea.

3



PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	3,293 kg	9 %	3,000 kg	0 %	3,000 kg
Annoskoko	329 g		300 g		300 g

RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet			Kivennäis- ja hivenaineet		RI	
		% RI energiasta	Energia	RI		
Rasva	2,53 g	4 %	45,14 %	49,50 kcal	2 %	Suola 0,39 g 6 %
Tyydyttyneet rasvahapot	0,35 g	2 %	6,23 %	207,11 kJ		Suola 0,39 %
Kertatyydyttymättömä rasvahapot	0,00 g		0,09 %			Natrium 3,81 mg
Monityydyttymättömä rasvahapot	0,04 g		0,76 %			Fosfori 12,83 mg
Transrasvahapot	0,00 g		0,00 %			Kalium 49,22 mg
Kolesteroli	0,03 mg					Rauta 0,23 mg
Linoli happo	0,02 g		0,37 %			Kalsium 3,21 mg
Alfalinoleenihappo	11,07 mg		0,20 %			Sinkki 0,07 mg
Hiilihydraatti	4,74 g	2 %	38,90 %			Magnesium 4,94 mg
Sokerit yht.	1,03 g	1 %				Jodi 0,09 µg
Lisätyt sokerit	0,62 g		5,09 %			Seleen 0,18 µg
Laktoosi	0,00 g					Kupari 0,01 mg
Ravintokuitu	0,69 g	2,66 %				
Orgaaniset hapot	0,03 g	0,21 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	1,27 g		10,46 %			
Proteiini	1,43 g	3 %	11,75 %			
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Vitaminit		RI
A-vitamiini	6,13 µg	
D-vitamiini	0,00 µg	
Tiamiini	0,02 mg	
Riboflaviini	0,02 mg	
Niasiini B3	0,35 mg	
Pyridoksi	0,01 mg	
B12	0,00 µg	
Foolihappo	11,89 µg	
C-vitamiini	4,92 mg	
E-vitamiini	0,11 mg	
K-vitamiini	1,49 µg	

Muut	
Vesi	14,56 g

ENERGIAN OSUUS

