

Delikaura-perunapelti (Varuke)

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-			10	300 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		1,430 kg	0%	1,430 kg	Peruna viipale
	~ 1 2/3 tl	0,010 kg	0%	0,010 kg	Suola

Mausta perunaviipaleet suolalla.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		0,275 kg	0%	0,275 kg	Papu musta
		0,240 kg	0%	0,240 kg	Maissi, pakaste
		0,240 kg	0%	0,240 kg	Paprika kuutio, PA
	~ 2 1/4 dl	0,120 kg	0%	0,120 kg	Sipuli kuutio PA
		0,005 kg	0%	0,005 kg	Basilika kuivattu
		0,004 kg	0%	0,004 kg	Paprika jauhe
	~ 1 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Mustapippuri jauhettu
	~ 5 dl	0,480 kg	0%	0,480 kg	Tomaattimurska

Sekoita mustapavut ja pakastekasvikset. Lisää mausteet ja tomaattimurska joukkoon. Sekoita hyvin.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3		0,350 kg	0%	0,350 kg	Nyhtökaura; smokey, BBQ

Punniste Delikaura.

Kokoa kaikki raaka-aineet GN1 1/1 -65 -vuokaan ja sekoita ainekset kevyesti.

4

4

Valitse yhdistelmäunin prosessiksi perunat / lisäkkeet / kasvikset ja paista noin 20 minuuttia.

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	3,156 kg	5 %	2,998 kg	0 %	2,998 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet			Energia		Kivennäis- ja hivenaineet		Vitaminit		
		RI energiasta		RI				RI	
Rasva	1,75 g	2 %	120,18 kcal	6 %	Suola	0,57 g	9 %		
		12,87 %	502,82 kJ		Suola	0,57 %		A-vitamiini	22,44 µg
Tyydyttyneet rasvahapot	0,16 g	1 %			Natrium	137,06 mg		D-vitamiini	0,00 µg
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,03 g	0,22 %			Fosfori	72,40 mg		Tiamiini	0,17 mg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,11 g	0,81 %			Kalium	443,98 mg		Riboflaviini	0,06 mg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %			Rauta	1,59 mg		Niasiini B3	1,44 mg
Kolesteroli	0,28 mg				Kalsium	102,29 mg		Pyridoksiini	0,17 mg
Linolihappo	0,09 g	0,63 %			Sinkki	0,65 mg		B12	0,00 µg
Alfa-linoleenihappo	21,32 mg	0,16 %			Magnesium	30,00 mg		Foolihappo	78,43 µg
Hiilihydraatti	17,55 g	7 %			Jodi	9,10 µg		C-vitamiini	23,30 mg
Sokerit yht.	3,33 g	4 %			Seleen	0,64 µg		E-vitamiini	0,36 mg
Lisätyt sokerit	1,74 g	5,90 %			Kupari	0,15 mg		K-vitamiini	1,86 µg
Laktoosi	0,00 g								
Ravintokuitu	3,02 g	4,81 %						Muut	
Orgaaniset hapot	0,35 g	0,91 %						Vesi	65,76 g
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %							
Tärkkelys	13,02 g	44,02 %							
Proteiini	6,37 g	13 %							
Alkoholi	0,00 g	0,00 %							

ENERGIAN OSUUS

