

Sweet & Sour Nyhtis -kastike (Varuke)

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-			10	150 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		0,093 kg	0%	0,093 kg	Tomaattikastikepohja (kylmävalm.)
	7 1/3 dl	0,730 kg	0%	0,730 kg	Vesi

Sekoita Knorr Tomaattikastikepohja (kylmävalmistus) kylmään veteen nopeasti. Anna turvota hetki. Kaada GN 1/2 -65 -vuokaan.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		0,008 kg	0%	0,008 kg	Kasvisliemijauhe
	~ 1 2/3 tl	0,008 kg	0%	0,008 kg	Valkoviinietikka
	~ 1 1/4 tl	0,008 kg	0%	0,008 kg	Hunaja LUOMU

Lisää mausteet. Sekoita hyvin.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3	~ 3/4 dl	0,040 kg	0%	0,040 kg	Sipuli kuutio PA
		0,075 kg	0%	0,075 kg	Paprika kuutio, PA
		0,100 kg	0%	0,100 kg	Porkkana suikale PA
	2 1/3 dl	0,220 kg	0%	0,220 kg	Ananas pala, omassa liemessään

Lisää jäiset kasvikset ja säilyke ananas palat mehuineen.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
4		0,300 kg	0%	0,300 kg	Nyhtökaura tomaatti

Lisää nyhtökaura. Sekoita hyvin.

5 KYLMÄSÄILYTYS

5

Säilytä kylmässä max 72h valmistuksesta.

6 KYPSENNYS

6

Kypsennä yhdistelmäuunissa; yhdistelmäpaisto +150°C, kosteus 60 %, noin 30 minuuttia.

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	1,582 kg	5 %	1,503 kg	0 %	1,503 kg
Annoskoko	158 g		150 g		150 g

RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet	g	RI	%	Energia		Kivennäis- ja hivenaineet		RI	
				kcal	kJ				
Rasva	1,51 g	2 %	22,59 %	59,14	247,44	Suola	0,97 g	16 %	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,18 g	1 %	2,72 %			Suola	0,97 %		Vitamiinit
Kertatyydyttymättömä rasvahapot	0,00 g		0,05 %			Natrium	3,17 mg		A- 59,95 µg
Monitydyttymättömät rasvahapot	0,02 g		0,32 %			Fosfori	6,11 mg		D- 0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g		0,00 %			Kalium	157,27 mg		vitamiini
Kolesteroli	0,06 mg					Rauta	1,24 mg		D- 0,00 µg
Linolihappo	0,02 g		0,23 %			Kalsium	6,16 mg		Tiamiini
Alfa-linoleenihappo	5,54 mg		0,08 %			Sinkki	0,06 mg		Riboflaviini
Hiilihydraatti	9,53 g	4 %	65,45 %			Magnesium	3,74 mg		Niasiini
Sokerit yht.	5,20 g	6 %				Jodi	0,32 µg		B3
Lisätyt sokerit	2,84 g		19,52 %			Seleeni	0,13 µg		Pyridoksi
Laktoosi	0,00 g					Kupari	0,02 mg		B12
Ravintokuitu	11,15 g		36,04 %						Foolihappo
Orgaaniset hapot	0,15 g		0,78 %						C- 11,05 µg
Sokerialkoholi	0,00 g		0,00 %						vitamiini
Tärkkelys	0,01 g		0,10 %						E- 0,14 µg
Proteiini	8,79 g	18 %	60,37 %						vitamiini
Alkoholi	0,00 g		0,00 %						K- 1,57 µg
									vitamiini
									Muut
									Vesi
									70,58 g

ENERGIAN OSUUS