



# KASVISRUOKAOHJEITA

## Sisällys

### Kastikkeet:

Kasviscurrya – Salon kaupungin ravitsemis- ja puhtaanapitopalvelut.....	3
Kookos-tofukorma – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	4
Linssi-papukastike – Saarijärven Seudun Ravitsemuspalvelut SaaSeRa Oy.....	5
Mausteinen papucurry – Loviisan kaupunki.....	6
Nyhtökaurastroganoff – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	7
Palak Paneer MiFusta – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	8
Palak Paneer tofusta – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	9
Quornfilee omena-currykastikkeessa – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	10
Seitankebabkastike – Vantti Oy.....	11
Tofua omena-currykastikkeessa – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	12

### Keitot:

Hernekeitto – Kauhavan kaupungin ruokapalvelut.....	13
Juusto-kasviskeitto – Kauhavan kaupungin ruokapalvelut.....	14
Kermanen tofukeitto – Kymijoen ravintopalvelut Oy.....	15
Porkkanasosekeitto – Espoo Catering Oy.....	16
Tomaatti-linssikeitto – Folkhälsan väldfärd ab Träskända daghem.....	17

### Kpl-tuotteet:

Feta-pinaattipiirakka – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	18
Kasvis-härkäpapupihvit, laktoositon – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	19
Kasvis-härkäpapupihvit, vegaaninen – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	20
Kasvistortilla – Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Tervaväylä.....	21
MUU-zuccinipihvit – Savon koulutuskuntayhtymä Sakky.....	22
Sadonkorjuumureke – Tampereen Steinerkoulu Timjami.....	23
Tofu joulukinkku – Tampereen Steinerkoulu Timjami.....	24
Tofu-pinaattipiirakka, vegaaninen – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	25
Tortilla kasvistäytteellä – Hollolan kunta, Ruoka- ja siivouspalvelut.....	26

### Laatikat:

Härkäpapulasagnette – Ilmajoen kunnan ruokapalvelut.....	27
Kasvis-juustopasta – Outokummun kaupungin ruokapalvelut.....	28

Kasvislasagnette – Pöytyän kunta.....	29
Kasvispastavuoka – Lempäälän kunta, ruokapalvelu.....	30
Kukkakaalilasagnette, laktoositon – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	31
Kukkakaalilasagnette, vegaaninen – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	32
Mifu Lasagnette – Äänekosken kaupunki, Ruokapalvelut, Ateriapalvelukeskus Lipstikka.....	33
Nuudeli-soijakasvisvuoka – Teese Botnia, MELINDA.....	34
Parsakaalinen pastavuoka – Ruskon kunta.....	35
Punajuuri-aurajuusto-kiusaus, laktoositon - Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	36
Punajuuri-”sinihomejuusto”-kiusaus, vegaaninen – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	37
<b>Padat:</b>	
Bami Goreng – Lööki – Oulun Tuotantokeittiö Oy.....	38
Kesäkurpitsaherkku, laktoositon – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	39
Kesäkurpitsaherkku, vegaaninen – Ravintola Ilokivi Jyväskylä.....	40
Sweet chili mifuwokki – Rovaniemen kaupunki, ruoka- ja puhtauspalvelut.....	41
<b>Puurot:</b>	
Ohrasuurimopuuro – Hollolan kunta, Ruoka- ja siivouspalvelut.....	42
<b>Jälkiruuat, välipalat:</b>	
Marjaisakiisseli – Hollolan kunta, Ruoka- ja siivouspalvelut.....	43
Marjapirtelö (kaura) – Kauhavan kaupungin ruokapalvelut.....	44
Marja-soijarahka – Ilmajoen kunnan ruokapalvelut.....	45
Soijapohjainen smoothie – Ilmajoen kunnan ruokapalvelut.....	46
<b>Hybridiohjeet:</b>	
Kasvislasagnette soijasta – Kauhavan kaupungin ruokapalvelut.....	47

Tämän aineiston toteutus on osa KasvisPro-hanketta, jota on rahoitettu Maa- ja metsätalousministeriön ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta.



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet  
Ministry of Agriculture and Forestry

# Kasviscurrya MA, G, \*

annoskoko 7143 g annoksia 7 kpl tarkennus

ruokavaliot

BANAANITON, HK, HK,ERITYIS, KAKAOTON, KAALI-R, KAALI-E, KALATON, KASKA, KASVIS, G, G-MA, G-LA, LA, LANTTU-R, LANTTU-E, HERUKATON, MA, MANSIKATON, OMENA-R, OMENA-E, PAPRIKA-R, PERSIKATON, PERUNATON, PERUS, PORKK-R, PÄHKINÄTÖN, PÄÄRYNÄTÖN, SIANLIHATO, SIITEPÖLY, SIPULI-R, SITRUS, TOMAT-R, TOMAT-E, VL

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivihuomaus
1 Rypsiöljy	1,2 l	1,093 kg		1,093 kg	
Curry	6 ¾ dl	0,255 kg		0,255 kg	
Garam masala -mausteseos	3 dl	0,109 kg		0,109 kg	
Inkivääri jauhettu	2 dl	0,073 kg		0,073 kg	
Sipuli kuutio pakaste	8,0 l	4,374 kg		4,374 kg	
Valkosipulimurska	3 dl	0,182 kg		0,182 kg	

Kuullota öljyssä curry, garammasala inkivääri ja sipulit, lisää valkosipulimurska.

2 Vesi	7,3 l	7,289 kg		7,289 kg	
Maissitärkkelys	2,0 l	1,093 kg		1,093 kg	
Kasvisliemijauhe	9 ½ dl	0,730 kg		0,730 kg	
Porkkana suikale pakaste		7,289 kg		7,289 kg	
Laakerinlehti	36,5 kpl	0,036 kg		0,036 kg	

Lisää vesi, laakerinlehti, kasvisliemijauhe ja porkkanasuikaleet. Kypsennä hetki. Suurusta veteen sekoitetulla maissitärkkelyksellä.

3 Kookosmaito	14,6 l	14,578 kg		14,578 kg	
Hunaja	2 ½ dl	0,364 kg		0,364 kg	
Soijakastike	4 ½ dl	0,549 kg		0,549 kg	
Korianteri tuore	10,4 l	0,730 kg		0,730 kg	
Sitruunatäysmehu		1,824 kg		1,824 kg	

Lisää kookosmaito, soijakastike, hunaja ja tuore korianterisilppu.

4 Quorn kuutio		10,934 kg		10,934 kg	
Rypsiöljy	1,2 l	1,094 kg		1,094 kg	

Lisää joukkoon uunissa leivinpaperin päällä ruskistetut Quorn-kuutiot. Tarkasta maku ja lämpötila.

PAINOT	Raaka	kypsyishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	52,598 kg	2 %	51,546 kg	3 %	50,000 kg
annoskoko	7514 g		7364 g		7143 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonahinta	287,74 €	0,00 €		287,74 €	
kilohinta	5,75 €	0,00 €		5,75 €	
annoshinta	41,11 €	0,00 €		41,11 €	

Salon kaupungin  
keskuskeittiön  
suositto resepti!

T: Sato ja Mirva

# Kookos-tofukorma

Reseptiryhmä Pääruokakastikkeet, Vegaani	Nimen tarkenne G, vegan *	Ruokavaliot G, VEGAN, *	Annosmäärä 100	Annoskoko 194 g
---	------------------------------	----------------------------	-------------------	--------------------

Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	5,000 kg	0%	5,000 kg	Tofu Navina, maustamaton
	1,700 kg	0%	1,700 kg	Sipuli hienonnettu
~ 1 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Valkosipulimurska
1 2/3 dl	0,133 kg	0%	0,133 kg	Inkivääri, tuore raastettu
7 1/2 dl	0,675 kg	0%	0,675 kg	Rapsiöljy
2 dl	0,074 kg	0%	0,074 kg	Curry suolaton
	0,017 kg	0%	0,017 kg	Chili rouhittu red hot
5 dl	0,425 kg	0%	0,425 kg	Sokeri talous
	3,000 kg	0%	3,000 kg	Kookoskerma
1,2 l	1,200 kg	0%	1,200 kg	Vesi
	7,000 kg	0%	7,000 kg	Tomaatti paseerattu
~ 1 dl	0,104 kg	0%	0,104 kg	Suola jodioitu
2 1/2 rkl	0,017 kg	0%	0,017 kg	Mustapippuri rouhittu

Paloittele tofu arpakuution kokoisiksi kuutioiksi. Valuta tofusta neste pois. (Laita ne kahden talouspaperipalan väliin. Paina kevyesti käsillä päällimmäistä talouspaperia tofuja vasten, kunnes se on kostea. Toista tarvittaessa. Näin tofusta lähtee suurin kosteus ja paistopinnasta tulee rapeampi.)

Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää valutetut / kuivatut tofukuutiot siihen. Paista niitä välillä käänellen, kunnes ne alkavat saada hieman väriä. Lisää rypsiöljyä ja kypsennä tofuja vielä öljyssä lastalla käänellen, kunnes ne saavat kullanruskean ja rapean pinnan. Nosta tofut sivuun odottamaan.

Valmista kastike. Lämmitä pannulla öljyä. Lisää hienonnetut sipulit pannulla ja kuullota miedolla lämmöllä pari minuuttia. Lisää mukaan valkosipulisilppu ja inkivääriraaste ja jatka kuullottamista, kunnes sipuli on läpikuultavaa ja hieman rusehtavan väristä. Lisää tarvittaessa lisää öljyä, jos pannu alkaa kuivua. Lisää pannulle curryjauhe, chilihiutaleet (resepti toimii hyvin myös ilman chiliä) ja sokeri (tai mangochutney). Pyörittele lastalla pari kertaa mausteet sipuleiden joukkoon ja kypsennä miedolla lämmöllä n. minuutin, kunnes seos on hyvin tuoksuvaa. Lisää kookoskerma ja paseerattu tomaatti. Jätä miedolle lämmölle porisemaan noin 10 minuutiksi.

Viimeistele suolalla ja mustapippurilla. Lisää tofut korma-kastikkeeseen ja anna hautua muutama minuutti.

## ALLERGEENIT

soijapapu

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	65,31 €	0,00 €	65,31 €
Hinta / kg	3,37 €	0,00 €	3,37 €
Annoshinta	0,65 €	0,00 €	0,65 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Kookos-tofukorma	191 g	Verollinen	0,64 €	63,43	1,11 €	0,25 €	2,00 €	14,00

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>8,44 g</b>	<b>58,65 %</b>	127,33 kcal 532,75 kJ	Suola	0,73 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	3,47 g	24,11 %		Suola	0,73 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	2,24 g	15,59 %	Natrium	280,75 mg	A-vitamiini	4,01 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	1,07 g	7,40 %	Fosfori	18,44 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	159,62 mg	Tiamiini	0,04 mg
Kolesteroli	0,18 mg		Rauta	0,28 mg	Riboflaviini	0,02 mg
Linolihappo	0,05 g	0,34 %	Kalsium	9,14 mg	Niasiini B3	1,55 mg
Alfa-linoleenihappo	4,37 mg	0,03 %	Sinkki	0,17 mg	Pyridoksiini	0,08 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>7,71 g</b>	<b>24,62 %</b>	Magnesium	7,37 mg	B12	0,00 µg
Sokerit yht.	5,77 g		Jodi	23,19 µg	Foolihappo	4,09 µg
Lisätyt sokerit	5,43 g	17,33 %	Seleen	0,34 µg	C-vitamiini	12,87 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,03 mg	E-vitamiini	0,49 mg
					K-vitamiini	2,77 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>1,80 g</b>	<b>2,71 %</b>				
Orgaaniset hapot	0,22 g	0,54 %			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	45,13 g
Tärkkelys	0,10 g	0,33 %				
Proteiini	4,69 g	14,96 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

# Linssi- papukastike

Reseptiryhmä  
Pääruokakastikkeet, Kasvis

Nimen tarkenne  
Saarijärvi

Ruokavaliot  
kalaton, L, M, G, kasvis, K

Annosmäärä  
30

Annoskoko  
200 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi	Valmistusohje
1	5 dl	0,273 kg	0%	0,273 kg	Sipuli kuutio pakaste menu	Kuullota sipuli ja porkkana öljyssä.
		0,273 kg	0%	0,273 kg	Porkkana kuutio appetit	
	~ 1 dl	0,068 kg	0%	0,068 kg	Ruokaöljy rypsi menu	
	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi	Valmistusohje
2		1,444 kg	0%	1,444 kg	Vesi	Huuhtelee ja valuta linssit ja pavut, lisää tomaattimurskan kanssa kastikkeeseen. Lisää mausteet ja vesi keitä miedolla lämmöllä noin 15 min.
		0,818 kg	0%	0,818 kg	Linssi punainen kuivattu	
		1,091 kg	0%	1,091 kg	Papu, kidney säilyke menu	
	1,82 l	1,819 kg	0%	1,819 kg	Tomaattimurska, gioguario	
	~ 2/3 dl	0,045 kg	0%	0,045 kg	Kasvisliemijauhe vähäsuolainen Knorr	
	~ 1/2 dl	0,045 kg	0%	0,045 kg	Valkosipuli rouhe sallinen	
	~ 1 dl	0,068 kg	0%	0,068 kg	Fariinisokeri	
		0,013 kg	0%	0,013 kg	Savupaprika jauhettu	
		0,009 kg	0%	0,009 kg	Pippuri, Chili	
	~ 1 rkl	0,018 kg	0%	0,018 kg	Suola	
	~ 2/3 rkl	0,005 kg	0%	0,005 kg	Pippuri, musta rouhe sallinen	
	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi	Valmistusohje
3		0,455 kg	0%	0,455 kg	Paprika, kuutio pakaste menu	Lisää paprika ja vettä tarvittaessa.. Kuumenna!

## ALLERGEENIT

rikkidioksidi

## PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsiä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,445 kg	5 %	6,122 kg	2 %	6,000 kg
Annoskoko	215 g		204 g		200 g

**Mausteinen papucurry**

kek

Kuusimurtoa

8.2.2024 12.12

**Soveltuvuus:** PERUS, L, G

Saanto yhteensä:	Annosmäärä	Oletusannos
39,000 kg	300 annosta	0,13 kg

**Käyttöpaino Raaka-aine Työohjeet****Vaihe1** Ennakkovalmistuspäivä: 0

14,126 l	Vesi	Sekoita vesi ja kastikeainekset. Kuumenna kastike. Lisää joukkoon kaurakerma ja mausteet. Voit valmistaa kastikkeen edellisenä päivänä ja jäähdyttää , niin pystyt käyttämään menekin mukaan.
1,413 kg	Knorr kastikeaines, vaalea	
3,588 l	Kaurakerma, ruoka , Fazer	
0,867 kg	CurryPure professional	
0,942 kg	Sweet Chili kastike	
0,088 kg	Liemijauhe, kasvis	

**Laatukriteerit:****Kasvien lisääminen** Ennakkovalmistuspäivä: 0

7,063 kg	Kesäkurpitsakuutio, tuore	Pilko kasvikset reiluiksi lohkoiksi ja sekoita joukkoon öljy ja vähän suolaa. Freesaa kasvikset padan pohjalla.Lisää huuhdotut ja valutetut pavut kasvien joukkoon. Lisää kuuma kastike kasvien joukkoon Maista , ota näyte. ja huolehdi että ruoka pysyy kuumana ennen tarjolle laittoa.
5,180 kg	Porkkana, pölkky	
0,942 kg	Sipulikuutio, pakaste	
2,825 kg	Mustapapu	
4,709 kg	Parsakaali, pakaste	

Tarjotaan riisiin kanssa.

# Nyhtökaurastroganoff

Reseptiryhmä Pääruokakastikkeet, Vegaani	Nimen tarkenne Ilmatoruoka M, V *	Ruokavaliot M, VEGAN, *, ILMASTO, SOIJATON	Annosmäärä 100	Annoskoko 204 g
---	--------------------------------------	--	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	~ 3 dl	0,250 kg	0%	0,250 kg	Rapsiöljy
		1,500 kg	0%	1,500 kg	Sipulikuutio kotimainen tuore
	0,0 kpl	2,817 kg	29%	2,000 kg	Herkkusieni tuore
	3 1/3 dl	0,200 kg	0%	0,200 kg	Valkosipulimurska
	4 1/4 dl	0,500 kg	0%	0,500 kg	Tomaattisose 30%
	10,0 l	10,000 kg	0%	10,000 kg	Vesi
	2 2/3 dl	0,200 kg	0%	0,200 kg	Kasvisliemijauhe Bong
	~ 2 dl	0,200 kg	0%	0,200 kg	Dijon sinappi
	~ 2/3 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Sokeri talous
		0,040 kg	0%	0,040 kg	Paprika jauhettu
	~ 1/2 dl	0,025 kg	0%	0,025 kg	Mustapippuri rouhittu
	1 dl	0,010 kg	0%	0,010 kg	Timjami kuivattu
	3/4 dl	0,005 kg	0%	0,005 kg	Laakerinlehti SM
		5,000 kg	0%	5,000 kg	Nyhtökaura nude
	1,5 l	1,500 kg	0%	1,500 kg	Oddlygood easy Cooking
	7,5 kpl	0,750 kg	0%	0,750 kg	Maustekurkku kuutio <sup>α</sup>
	7 1/4 dl	0,400 kg	0%	0,400 kg	Maissitärkkelystä

Viipaloi herkkusienet. Ruskista sipulikuutioita ja herkkusieniä öljyssä kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Lisää valkosipuli, tomaattisose, vesi, kasvisliemijauhe ja mausteet. Hauduta noin 5 minuuttia. Lisää nyhtökaura, kaurakerma sekä maustekurkkukuutiot ja kiehauta. Lisää vesitilkaan liuotettu maissitärkkelys ja kiehauta. Tarkista maku. Vältä keittämästä kastiketta liian pitkään, jotta nyhtökaura ei hajoa muruksi. Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa.

## ALLERGEENIT

sinappi

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	124,92 €	0,00 €	124,92 €
Hinta / kg	6,12 €	0,00 €	6,12 €
Annoshinta	1,25 €	0,00 €	1,25 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Nyhtökaurastroganoff	1 000 g	Verollinen	6,12 €	0,00	-6,12 €	0,00 €	0,00 €	0,00



**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>3,48 g</b>	<b>33,71 %</b>	91,28 kcal 381,93 kJ	Suola	0,85 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,30 g	2,89 %		Suola	0,85 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	1,36 g	13,16 %	Natrium	157,48 mg	A-vitamiini	6,39 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,75 g	7,22 %	Fosfori	39,97 mg	D-vitamiini	0,02 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	161,75 mg	Tiamiini	0,05 mg
Kolesteroli	0,20 mg		Rauta	1,61 mg	Riboflaviini	0,05 mg
Linolihappo	0,30 g	2,88 %	Kalsium	9,63 mg	Niasiini B3	0,93 mg
Alfa-linoleenihappo	92,94 mg	0,90 %	Sinkki	0,28 mg	Pyridoksiini	0,04 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>6,07 g</b>	<b>27,03 %</b>	Magnesium	11,05 mg	B12	0,01 µg
Sokerit yht.	1,50 g		Jodi	9,54 µg	Foolihappo	7,36 µg
Lisätyt sokerit	1,22 g	5,45 %	Seleen	1,68 µg	C-vitamiini	2,02 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,06 mg	E-vitamiini	0,28 mg
					K-vitamiini	3,08 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>1,44 g</b>	<b>3,03 %</b>				
Orgaaniset hapot	0,05 g	0,16 %			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	75,02 g
Tärkkelys	1,79 g	7,98 %				
<b>Proteiini</b>	<b>8,09 g</b>	<b>36,02 %</b>				
<b>Alkoholi</b>	<b>0,00 g</b>	<b>0,00 %</b>				

# Palak Paneer MiFusta

Reseptiryhmä Pataruuat, Kasvis	Nimen tarkenne L, G *	Ruokavaliot L, G, *	Annosmäärä 100	Annoskoko 248 g
-----------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	5 1/2 dl	0,500 kg	0%	0,500 kg	Rapsiöljy
	25,0 kpl	2,500 kg	0%	2,500 kg	Sipuli kuorittu
	62,5 kpl	0,250 kg	0%	0,250 kg	Valkosipuli kynsi kuorittu
	3 3/4 dl	0,300 kg	0%	0,300 kg	Inkivääri, tuore
	1 dl	0,060 kg	0%	0,060 kg	Garam Masala mausteseos'
	3 dl	0,060 kg	0%	0,060 kg	Juustokumina
	3 dl	0,030 kg	0%	0,030 kg	Kurkuma jauhettu
	~ 1 dl	0,030 kg	0%	0,030 kg	Curry suolaton

Freessaa sipuleita ja mausteita öljyssä.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		8,000 kg	0%	8,000 kg	MiFu ruokarae Valio
	15,0 l	7,895 kg	5%	7,500 kg	Pinaatti hienonnettu pakaste
	~ 1 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Suola jodioitu
	1,5 l	1,500 kg	0%	1,500 kg	Vesi
	2,0 l	2,000 kg	0%	2,000 kg	Ruoka 15%
	2,0 l	2,000 kg	0%	2,000 kg	Turkkilainen jogurtti

Lisää MiFu, pinaatti, suola, vesi, kasvirasvasekoite ja jogurtti. Kypsennä 5-10min.  
Tarkista maku.

## ALLERGEENIT

maito

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	120,80 €	0,00 €	120,80 €
Hinta / kg	4,87 €	0,00 €	4,87 €
Annoshinta	1,21 €	0,00 €	1,21 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Palak Paneer MiFusta	1 000 g	Verollinen	4,87 €	0,00	-4,87 €	0,00 €	0,00 €	0,00

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>5,27 g</b>	<b>55,56 %</b>	83,87 kcal 350,91 kJ	Suola	0,82 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,87 g	9,14 %		Suola	0,82 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	1,29 g	13,64 %	Natrium	164,27 mg	A-vitamiini	83,19 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,97 g	10,22 %	Fosfori	16,70 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	186,79 mg	Tiamiini	0,04 mg
Kolesteroli	0,23 mg		Rauta	0,60 mg	Riboflaviini	0,08 mg
Linolihappo	0,01 g	0,15 %	Kalsium	32,27 mg	Niasiini B3	0,67 mg
Alfa-linoleenihappo	41,89 mg	0,44 %	Sinkki	0,38 mg	Pyridoksiini	0,10 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>3,03 g</b>	<b>14,66 %</b>	Magnesium	21,37 mg	B12	0,00 µg
Sokerit yht.	1,54 g		Jodi	10,50 µg	Foolihappo	60,00 µg
Lisätyt sokerit	0,63 g	3,06 %	Seleen	0,15 µg	C-vitamiini	19,41 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,04 mg	E-vitamiini	0,59 mg
					K-vitamiini	81,64 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>0,82 g</b>	<b>1,87 %</b>				
Orgaaniset hapot	0,02 g	0,09 %			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	44,11 g
Tärkkelys	0,18 g	0,86 %				
Proteiini	5,80 g	28,11 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

# Palak Paneer tofusta

Reseptiryhmä Pataruuat, Vegaani	Nimen tarkenne M, G, V, *	Ruokavaliot M, G, VEGAN, *	Annosmäärä 20	Annoskoko 249 g
------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	~ 1 dl	0,080 kg	0%	0,080 kg	Rapsiöljy
	4,0 kpl	0,400 kg	0%	0,400 kg	Sipuli kuorittu
	8,8 kpl	0,035 kg	0%	0,035 kg	Valkosipuli kynsi kuorittu
	2 1/4 rkl	0,020 kg	0%	0,020 kg	Garam Masala mausteseos'
	1/2 dl	0,010 kg	0%	0,010 kg	Juustokumina
	1/2 dl	0,005 kg	0%	0,005 kg	Kurkuma jauhettu
	~ 1 rkl	0,005 kg	0%	0,005 kg	Curry suolaton
	~ 2/3 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Inkivääri, tuore
	3,0 l	1,579 kg	5%	1,500 kg	Pinaatti hienonnettu pakaste
	~ 1 2/3 rkl	0,030 kg	0%	0,030 kg	Suola jodioitu
	2 1/2 dl	0,250 kg	0%	0,250 kg	Vesi
	1,0 l	1,000 kg	0%	1,000 kg	*Oddlygood Easy Cooking
		1,600 kg	0%	1,600 kg	Tofu Navina, maustamaton

Valmista kuten normaali Palak Paneer, mutta korvaa MiFu tofulla ja kasvirasvasekoite sekä jogurtti kauravalmisteella.

## ALLERGEENIT

soijapapu

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	16,37 €	0,00 €	16,37 €
Hinta / kg	3,29 €	0,00 €	3,29 €
Annoshinta	0,82 €	0,00 €	0,82 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Palak Paneer tofusta	1 000 g	Verollinen	3,29 €	0,00	-3,29 €	0,00 €	0,00 €	0,00

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet	% energiasta		Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>6,08 g</b>	<b>59,89 %</b>	89,82 kcal 375,79 kJ	Suola	0,69 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,72 g	7,08 %		Suola	0,69 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	1,03 g	10,16 %	Natrium	241,12 mg	A-vitamiini	82,86 µg
Monityyydyttymättömät rasvahapot	0,53 g	5,19 %	Fosfori	15,22 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	177,17 mg	Tiamiini	0,04 mg
Kolesteroli	0,18 mg		Rauta	0,56 mg	Riboflaviini	0,08 mg
Linolihappo	0,01 g	0,13 %	Kalsium	31,47 mg	Niasiini B3	0,64 mg
Alfa-linoleenihappo	41,65 mg	0,41 %	Sinkki	0,36 mg	Pyridoksiini	0,09 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>4,17 g</b>	<b>18,87 %</b>	Magnesium	20,74 mg	B12	0,00 µg
Sokerit yht.	0,90 g		Jodi	15,45 µg	Foolihappo	59,49 µg
Lisätyt sokerit	0,52 g	2,36 %	Seleen	0,14 µg	C-vitamiini	19,06 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,04 mg	E-vitamiini	0,55 mg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>2,05 g</b>	<b>4,37 %</b>			K-vitamiini	81,31 µg
Orgaaniset hapot	0,02 g	0,06 %			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	40,89 g
Tärkkelys	0,13 g	0,60 %				
<b>Proteiini</b>	<b>4,25 g</b>	<b>19,24 %</b>				
<b>Alkoholi</b>	<b>0,00 g</b>	<b>0,00 %</b>				

# Quornfilee omena-currykastikkeessa

Reseptiryhmä Kappaleruuat, Kasvis	Nimen tarkenne L, G *	Ruokavaliot L, G, *, LAKTOOVOVE	Annosmäärä 125	Annoskoko 147 g
--------------------------------------	--------------------------	------------------------------------	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		1,500 kg	0%	1,500 kg	Omenalohko pakaste

Voitele GN-vuoat.

Lado jäiset quornfileet vuokaan ja ripottele omenalohkot niiden päälle.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		10,000 kg	0%	10,000 kg	Quorn fileet 57,5 g pakaste
	2,0 l	2,000 kg	0%	2,000 kg	Vesi
	3,0 l	3,000 kg	0%	3,000 kg	Ruoka 15%
		1,150 kg	0%	1,150 kg	Mangosose
	3 dl	0,300 kg	0%	0,300 kg	Sitruunatäysmehu
	~ 2 dl	0,115 kg	0%	0,115 kg	Maissitärkkelystä
		0,150 kg	0%	0,150 kg	Bong kasvisliemiainekset
	1 1/3 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Curry suolaton
	~ 1/2 dl	0,025 kg	0%	0,025 kg	Mustapippuri rouhittu
		0,025 kg	0%	0,025 kg	Suola, jodioitu

Sekoita kerma, vesi, mangosose, mausteet ja maizena keskenään. Kaada kastike fileiden ja omenalohkojen päälle.

Paista yhdistelmätoiminnolla 155 °C n. 30-40 minuuttia.

## ALLERGEENIT

muna, maito

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	154,60 €	0,00 €	154,60 €
Hinta / kg	8,41 €	0,00 €	8,41 €
Annoshinta	1,24 €	0,00 €	1,24 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Quornfilee omena-currykastikkeessa	1 000 g	Verollinen	8,41 €	0,00	-8,41 €	0,00 €	0,00 €	0,00

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>3,33 g</b>	<b>34,27 %</b>	85,94 kcal	Suola	0,49 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,53 g	5,47 %	359,57 kJ	Suola	0,49 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,01 %		Natrium	53,08 mg	A-vitamiini
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,04 %		Fosfori	0,87 mg	D-vitamiini
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %		Kalium	10,30 mg	Tiamiini
Kolesteroli	0,00 mg			Rauta	0,05 mg	Riboflaviini
Linolihappo	0,00 g	0,04 %		Kalsium	1,56 mg	Niasiini B3
Alfa-linoleenihappo	0,77 mg	0,01 %		Sinkki	0,00 mg	Pyridoksiini
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>5,65 g</b>	<b>26,71 %</b>		Magnesium	0,46 mg	B12
Sokerit yht.	1,90 g			Jodi	3,51 µg	Foolihappo
Lisätyt sokerit	0,76 g	3,59 %		Seleen	0,03 µg	C-vitamiini
Laktoosi	0,00 g			Kupari	0,00 mg	E-vitamiini
Ravintokuitu	2,96 g	6,60 %				K-vitamiini
Orgaaniset hapot	0,11 g	0,38 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				Muut
Tärkkelys	0,06 g	0,28 %				Vesi
<b>Proteiini</b>	<b>6,66 g</b>	<b>31,48 %</b>				18,66 g
<b>Alkoholi</b>	<b>0,00 g</b>	<b>0,00 %</b>				

**Allergeenit:** Gluteeni, Soija**Soveltuvuus:** PERUS, KASVIS, KASVIS-KANA, KASVIS-KALA, KASVIS-KALA-KANA, VEG, M, KM, EI-KALA, EI-PAHKINA, S, N, VL, L

Saanto yhteensä:	Annosmäärä	Oletusannos
15,000 kg	107,143 annosta	0,14 kg

Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohjeet
<b>Vaihe1</b> Ennakkovalmistuspäivä: 0		
3,000 l	Vesi	Laita pataan vesi, liemijauhe, sipulikuutio, chilimausteseos, mustapippuri, suola ja sokeri ja valkosipulimurska. Kuumenna.
0,080 kg	Liemijauhe, kasvis	
0,750 kg	Sipuli, kuutio, pakaste	
0,008 kg	Valkosipuli, murska, säilyke	
0,004 kg	Mausteseos, chili	
0,004 kg	Pippuri, mustapippuri, rouhittu	
0,007 kg	Suola, ruokasuola	
0,050 kg	Sokeri, hieno	
<b>Laatukriteerit:</b>		
<b>Vaihe2</b> Ennakkovalmistuspäivä: 0		
5,000 kg	Tomaatti, murska	Lisää tomaattimurska ja tomaattisose. Kuumenna ja hauduta 30 min.
0,500 kg	Tomaatti, sose	
<b>Laatukriteerit:</b>		
<b>Vaihe3</b> Ennakkovalmistuspäivä: 0		
0,250 kg	Tärkkelys, maissitärkkelys	Sekoita maissitärkkelys ja vesi keskenään. Lisää seos kuumaan kastikepohjaan samalla sekoittaen. Kypsennä kastike.
0,500 l	Vesi	
<b>Laatukriteerit:</b>		
<b>Vaihe4</b> Ennakkovalmistuspäivä: 0		
4,900 kg	Seitan, kebab, lastu	Kuumenna seitanlastu yhdistelmäpaistolla 170 C n 10 min, 1/1-65 gn-vuoassa, 2 kg/vuoka. Lisää kuumat lastut kastikkeen sekaan.  Tarkista maku ja kypsyyys. Suola% 0,3  Mittaa ruoan lämpötila ja tee omavalvontakirjaus. Ruoan lämpötilan pitää olla vähintään 85 astetta. Ota ruoasta näytteet (vähintään 200g).  1. Ohje testattu Ylästössä 28.2.23. Liemijauheen määrää lisätty, suolan ja valkosipulin määrää vähennetty.
<b>Laatukriteerit:</b>		

Raaka-aineet yht: 15,053 kg	Valmistushävikki: 0,4%
Saanto yhteensä: 15,000 kg	Jakeluhävikki: 0%



<b>Tuotepakkaukset:</b>	<b>Yks</b>	<b>Saanto</b>	<b>Vapaat kilot</b>
<b>Saanto</b>	kg	15,000	1,000
<b>Raakapaino yhteensä</b>	kg	15,053	1,004
<b>Tuotepakkausta/kokonaissaanto</b>			15
<b>Jakeluhävikki %</b>			0%

# Tofua omena-currykastikkeessa

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-	M, G, V, *	M, G, VEGAN, *	25	245 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		3,000 kg	0%	3,000 kg	Tofu Navina, maustamaton
		0,500 kg	0%	0,500 kg	Omenalohko pakaste

Viipaloi tofu ja aseta GN - pakkiin limittäin, levitä omenalohkot viipaleiden päälle.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	1,5 l	1,500 kg	0%	1,500 kg	*Oddlygood Easy Cooking
		0,400 kg	0%	0,400 kg	Mangosose
	6 dl	0,600 kg	0%	0,600 kg	Vesi
	1 2/3 rkl	0,025 kg	0%	0,025 kg	Sitruunätäysmehu
	~ 2/3 dl	0,045 kg	0%	0,045 kg	Kasvisliemijauhe Bong
	~ 1 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Curry suolaton
	~ 1/2 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Mustapippuri rouhittu
	~ 3/4 dl	0,040 kg	0%	0,040 kg	Maissitärkkelystä

Sekoita kerma, vesi, mangosose, mausteet ja maizena keskenään. Kaada kastike fileiden ja omenalohkojen päälle.

Paista yhdistelmätoiminnolla 155 C n. 15 minuuttia.

## ALLERGEENIT

soijapapu

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	22,83 €	0,00 €	22,83 €
Hinta / kg	3,73 €	0,00 €	3,73 €
Annoshinta	0,91 €	0,00 €	0,91 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
-	1,000 kg	Verollinen	3,73 €	0,00	-3,73 €	0,00 €	0,00 €	0,00



**Hernekeitto (A119)**

Määrä 10 annos Vakioannoksia: 10 Vakioannos: 1  
Ennen valmistusta: 2,5 kg Valmistuksen jälkeen: 2,5 kg Satsien määrä: 9,41 kpl

Nimi	Satsi	Määrä
Herne, kuivattu	44	414 g
Vesi	194	1,83 l
Kasvisliemijauhe	1,3	12 g
Mustapippuriruuhe	0,1	1 g
Sipulikuutio, pakaste	3,2	30 g
Suola	1	9 g
Meirami	0,1	1 g
Soijaruuhe findus kypsä	22	207 g

**Juusto-kasviskeitto (H1100)**

Määrä	6 kg	Vakioannoksia:	16,95	Vakioannos:	354 g
Ennen valmistusta:	6 kg	Valmistuksen jälkeen:	6 kg	Satsien määrä:	16,8 kpl

Nimi	Satsi	Määrä
Vesi	100	1,68 l
Kypsä kuutioperuna	137	2,3 kg
KOSKENLASKIJA SULATEJUUSTO 2,5 KG	15	252 g
Rama Ruoka 10L laktoositon 15%	12	202 g
Sellerisuikale pakaste	11	185 g
Suikalekasvis	56	0,94 kg
Porkkanasuikale pakaste	20	336 g
Kasvisliemijauhe	2,45	41 g
Curry	0,22	4 g
Sitruunapippuri	0,16	3 g
Välimeren yrttimausteseos, suolaton	0,13	2 g
Kanaliemijauhe	3,22	54 g

Mittaa vesi ja mausteet pataan.

Kuumenna.

Lisää sellerisuikale ja porkkanasuikale pataan.

Kypsennä.

Lisää kypsät perunakuutiott ja kuumenna.

Lisää ruokakerma ja juustocrema ja kuumenna.

Tarkista maku.

<b>KERMAINEN TOFUKEITTO LA, GL, M</b>	

	käyttöpaino:	ostopaino:
vesi	2,1 KG	2,1 KG
värikäs porkkanasekoitus pakaste	1,4 KG	1,4 KG
kasvisliemijauhe, vähäsuolainen	0,04 KG	0,04 KG
hieno jodioitu suola	0,032 KG	0,032 KG
herkkukurkkukuutio	0,6 KG	1,4058 KG
kuutioperuna kypsä	2,6 KG	2,6 KG
tofukuutio maustamaton	1,73 KG	1,73 KG
sitruunatäysmehu	0,09 KG	0,09 KG
hunaja, juokseva	0,143 KG	0,143 KG
margariini 60%	0,09 KG	0,09 KG
tilli pakaste	0,03 KG	0,03 KG
ruokakerma 15% lton	1,34 KG	1,34 KG

saanto 10 kg

Puhdista säilykepurkkien kannet huolellisesti ennen avaamista.

Valuta kurkut.

Punnitse erän mukainen määrä raaka-aineita.

Tofut käytetään liemineen.

Mittaa pataan vesi ja lisää ainekset työohjeen mukaan: porkkana, liemijauhe ja suola.

Kuumennus. Aika: 10 min.

Lisää ainekset työohjeen mukaan: herkkukurkku, peruna, tofu, sitr.mehu, hunaja ja margar

Kuumennus. Aika: 10 min.

Lisää tilli ja kerma, kuumenna ja sekoita keitto juuri ennen jakoa.

Ruoan lämpötila kauttaaltaan +90 °C valmistuksen päättyessä.

# Talon porkkanasosekeitto A0548

Espoo

ESPOOCATERIN 9.8.2023 10.35

G  
ville.kivinen@esp  
oocatering.fi

**Allergeenit:** Maito

**Soveltuvuus:** PERUS, VL, L, G, MU, EI-KALA, EI-PAHKINA, K, KASVIS-KALA, KASVIS-KANA, KASVIS-KALA-KANA, EI-SIKA, ALLE 3 v

Saanto yhteensä:	Annosmäärä	Oletusannos
25,000 kg	83,333 annosta	0,3 kg

## Käyttöpaino Raaka-aine Työohjeet

**Vaihe1** Ennakkovalmistuspäivä: 0  
0,000 Edellisen päivän esivalmistelutyö: Varaa 1/2-150 GN-vuoat ja raaka-aineet valmiiksi.

**Laatukriteerit:**

**Vaihe2** Ennakkovalmistuspäivä: 0

Määrä	Raaka-aine	Työohjeet
12,500 l	Vesi	Ruoan tarjoilupäivän työ: Mittaa pataan vesi, kasvisliemijauhe, porkkanasose ja mausteet. Kuumenna kiehuvaaksi. Lisää perunasoseaine, kasvirasvasekoite ja sulatejuusto. Kuumenna. Tasaisemman rakenteen saat sekoittamalla keittoa sauvasekoittimella kypsennyksen loppuvaiheessa.
10,000 kg	Porkkana, sose, pakaste	
0,010 kg	Pippuri, mustapippuri, rouhittu	
0,100 kg	Sipuli, jauhe	
0,012 kg	Kirveli, kuivattu	
2,000 kg	Peruna, sose, pakaste	
2,000 l	Kasvirasvasekoite, ruoka 15%, laktoositon	
1,250 kg	Juusto, sulate 20-26 %, laktoositon	
0,130 kg	Liemijauhe, kasvis, vähäsuolainen, Knorr	

**Laatukriteerit:**

**Vaihe3** Ennakkovalmistuspäivä: 0

Määrä	Raaka-aine	Työohjeet
0,100 kg	Suola, ruokasuola	Mausta valmis keitto suolalla asiakaskuntasi maun mukaiseksi. Tarkista määrä ja lämpötila. Ohjeen suolapitoisuus on 0,35 g / 100 g.

**Laatukriteerit:**

Raaka-aineet yht: 28,102 kg	Valmistushävikki: 11%
Saanto yhteensä: 25,000 kg	Jakeluhävikki: 0%

Tuotepakkaukset:	Yks ikkö	Saanto	Astia 5 kg	Astia 2,5 kg	Astia 4 kg	Astia 6 kg
Saanto	kg	25,000	5,000	2,500	4,000	6,000
Raakapaino yhteensä	kg	28,102	5,62	2,81	4,496	6,744
Tuotepakkausta/kokonaissaa nto						4,17
Jakeluhävikki %			0%	0%	0%	0%

## **Tomaatti-linssikeitto**

tomaattipyree

tomaattimurska

tomaatti

valkosipulimurska

punainen halkaistu linssi

vesi

ruokaöljy

suola

yrttimausteet

persillademauste

Soseutetaan sauvasekoittimella vähän, jos tomaattimurska on karkeaa.

Keiton lisäkkeenä tarjotaan kurpitsan- ja auringonkukansiemeniä.

Keittoon voi lisätä koskenlaskijamurua, jolloin keitosta saa juustoisen kasvissosekeiton.



# Feta-pinaattipiirakka

Reseptiryhmä Kappaleruuat	Nimen tarkenne L *	Ruokavaliot L, *	Annosmäärä 120	Annoskoko 206 g
------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	15,0 l	7,895 kg	5%	7,500 kg	Pinaatti hienonnettu pakaste
	4,55 l	2,500 kg	0%	2,500 kg	Sipuli kuutio tuore
	1 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Leivontakasvimargariini

Sulata ja valuta pinaatti, kuullota sipulit kippipannussa. Yhdistä pinaatti ja sipuli keskenään.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	20,8 kpl	1,250 kg	0%	1,250 kg	Vapaan kanan muna
		2,000 kg	0%	2,000 kg	ARLA RUOKA 15%
	1,25 l	1,250 kg	0%	1,250 kg	Vesi
	~ 2 1/4 rkl	0,040 kg	0%	0,040 kg	Suola jodioitu

Sekoita muna-kerma massa (tarvittaessa isoon määrään isossa yleiskoneessa vatkein sekoittimella).

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3		1,500 kg	0%	1,500 kg	VALIO SALAATTIJUUSTO KUUT 2KG LAKTON
	0,0 kpl	10,500 kg	0%	10,500 kg	Pizzataikina levy 1/2GN Myllyn Paras

Valuta salaattijuustokuutiot.

Kokoa piirakat 1/1 GN vuokiin:

- Taikinalevyt, painele sauma keskellä tiiviisti, jotta taikina peittää koko vuoan pohjan ehjästi.
- Pinaatti-sipuliseos + Salaattijuusto
- kananmuna-kerma seos

Paista uunissa noin 180 °C 12-20 min, kunnes pinta saa hyvän värin ja munamaito on jähmettynyt.

240 hlö ohjeella tulee 28 \* GN -kokoista piirakkaa

Leikkaa annospaloiksi, 6 palaa / vuoka

## ALLERGEENIT

muna, maito, gluteeni

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	107,52 €	0,00 €	107,52 €
Hinta / kg	4,35 €	0,00 €	4,35 €
Annoshinta	0,90 €	0,00 €	0,90 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Feta-pinaattipiirakka	1 000 g	Verollinen	4,35 €	0,00	-4,35 €	0,00 €	0,00 €	0,00

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>5,87 g</b>	<b>33,05 %</b>	156,97 kcal 656,75 kJ	Suola	0,87 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	1,26 g	7,12 %		Suola	0,87 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,17 g	0,98 %	Natrium	147,67 mg	A-vitamiini	106,52 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,08 g	0,45 %	Fosfori	17,13 mg	D-vitamiini	0,15 µg
Transrasvahapot	0,02 g	0,12 %	Kalium	193,56 mg	Tiamiini	0,04 mg
Kolesteroli	1,95 mg		Rauta	0,45 mg	Riboflaviini	0,08 mg
Linolihappo	0,02 g	0,13 %	Kalsium	53,37 mg	Niasiini B3	0,62 mg
Alfa-linoleenihappo	44,77 mg	0,25 %	Sinkki	0,33 mg	Pyridoksiini	0,08 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>18,91 g</b>	<b>48,95 %</b>	Magnesium	19,78 mg	B12	0,14 µg
Sokerit yht.	1,90 g		Jodi	5,18 µg	Foolihappo	63,28 µg
Lisätyt sokerit	0,58 g	1,49 %	Seleen	1,51 µg	C-vitamiini	19,24 mg
Laktoosi	0,10 g		Kupari	0,04 mg	E-vitamiini	0,39 mg
					K-vitamiini	81,91 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>1,84 g</b>	<b>2,24 %</b>			Muut	
Orgaaniset hapot	0,03 g	0,06 %			Vesi	43,19 g
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	0,03 g	0,08 %				
Proteiini	5,86 g	15,16 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

# Kasvis-härkäpapupihvit

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-	L, *	L, *	100	153 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		4,310 kg	13%	3,750 kg	Kaali kerä
	18,8 kpl	1,995 kg	6%	1,875 kg	Sipuli
	0,0 kpl	1,250 kg	0%	1,250 kg	Parsakaali tuore
		0,625 kg	0%	0,625 kg	Aurinkokuivattu tomaattisuikale

Raasta kaali ja parsakaali vihannesleikkurilla, hienonna sipulit ja tomaatit (kutterilla). yhydistä kasvikset yleiskoneen kulhossa.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	2/3 dl	0,025 kg	0%	0,025 kg	Curry
	3 1/2 dl	0,250 kg	0%	0,250 kg	Fariinisokeri
	1/2 dl	0,063 kg	0%	0,063 kg	Suola jodioitu
		0,025 kg	0%	0,025 kg	Yrttiseos, kuivattu
	0,3 kpl	0,013 kg	0%	0,013 kg	Pippurisekoitus SM
	34,7 kpl	2,083 kg	0%	2,083 kg	Vapaan kanan muna
	1,44 l	0,938 kg	0%	0,938 kg	Vehnäjauho

Lisää loput aineet kasvisseokseen, sekoita tasaiseksi massaksi yleiskoneella.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3		1,875 kg	0%	1,875 kg	ARLA RUOKA 15%
	5,0 l	2,500 kg	0%	2,500 kg	Härkäpapurouheseos, Verso

Lisää massaan härkäpapurouheseos, sekoita kevyesti.

Paista koepihvi, tarkista maku ja rakenne.

Kypsennä pihvit isolla kippipannulla.

## ALLERGEENIT

selleri, sinappi, muna, maito, gluteeni

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	70,47 €	0,00 €	70,47 €
Hinta / kg	4,61 €	0,00 €	4,61 €
Annoshinta	0,70 €	0,00 €	0,70 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Kasvis-härkäpapupihvit	1 000 g	Verollinen	4,61 €	0,00	-4,61 €	0,00 €	0,00 €	0,00

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>5,42 g</b>	<b>32,33 %</b>	148,23 kcal 620,20 kJ	Suola	0,75 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,44 g	2,61 %		Suola	0,75 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,01 g	0,08 %	Natrium	159,47 mg	A-vitamiini	43,03 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,06 g	0,36 %	Fosfori	18,40 mg	D-vitamiini	0,30 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	69,11 mg	Tiamiini	0,02 mg
Kolesteroli	0,26 mg		Rauta	0,23 mg	Riboflaviini	0,02 mg
Linolihappo	0,05 g	0,28 %	Kalsium	9,43 mg	Niasiini B3	0,36 mg
Alfa-linoleenihappo	13,62 mg	0,08 %	Sinkki	0,11 mg	Pyridoksiini	0,03 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>12,84 g</b>	<b>35,21 %</b>	Magnesium	4,74 mg	B12	0,34 µg
Sokerit yht.	1,64 g		Jodi	11,05 µg	Foolihappo	19,91 µg
Lisätyt sokerit	3,60 g	9,86 %	Seleen	3,97 µg	C-vitamiini	11,08 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,03 mg	E-vitamiini	0,08 mg
					K-vitamiini	9,15 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>2,62 g</b>	<b>3,38 %</b>			Muut	
Orgaaniset hapot	0,05 g	0,11 %			Vesi	19,40 g
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	4,27 g	11,71 %				
<b>Proteiini</b>	<b>11,07 g</b>	<b>30,34 %</b>				
<b>Alkoholi</b>	<b>0,00 g</b>	<b>0,00 %</b>				

# Kasvis-härkäpapupihvit (vegaaninen)

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-	M, G, V, *	M, G, VEGAN, *	40	135 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		1,724 kg	13%	1,500 kg	Kaali kerä
	7,5 kpl	0,798 kg	6%	0,750 kg	Sipuli
	0,0 kpl	0,500 kg	0%	0,500 kg	Parsakaali tuore
		0,250 kg	0%	0,250 kg	Aurinkokuivattu tomaattisuikale

Raasta kaali ja parsakaali vihannesleikkurilla, hienonna sipulit ja tomaatit (kutterilla). yhdistä kasvikset yleiskoneen kulhossa.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	2 2/3 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Curry
	~ 3 dl	0,200 kg	0%	0,200 kg	Fariinisokeri
		0,010 kg	0%	0,010 kg	Yrttiseos, kuivattu
	0,1 kpl	0,005 kg	0%	0,005 kg	Pippurisekoitus SM
		0,100 kg	0%	0,100 kg	Maissitärkkelys
	~ 1 rkl	0,020 kg	0%	0,020 kg	Suola jodioitu
		0,075 kg	0%	0,075 kg	Soijajauho
	2 1/3 dl	0,150 kg	0%	0,150 kg	Jauhoseos, gluteeniton Semper
	7 1/2 dl	0,750 kg	0%	0,750 kg	*Oddlygood Easy Cooking

Lisää loput aineet kasvisseokseen, sekoita tasaiseksi massaksi yleiskoneella.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3	2,0 l	1,000 kg	0%	1,000 kg	Härkäpapurouheseos, Verso

Lisää massaan härkäpapurouheseos, sekoita kevyesti.

Paista koepihvi, tarkista maku ja rakenne.

Kypsennä pihvit isolla kippipannulla.

## ALLERGEENIT

selleri, sinappi, soijapapu

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	29,02 €	0,00 €	29,02 €
Hinta / kg	5,37 €	0,00 €	5,37 €
Annoshinta	0,73 €	0,00 €	0,73 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Kasvis-härkäpapupihvit (vegaaninen)	1 000 g	Verollinen	5,37 €	0,00	-5,37 €	0,00 €	0,00 €	0,00

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>4,67 g</b>	<b>26,58 %</b>	155,23 kcal 649,46 kJ	Suola	0,79 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,53 g	3,02 %		Suola	0,79 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,03 %	Natrium	144,22 mg	A-vitamiini	8,02 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,03 g	0,14 %	Fosfori	14,12 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	67,60 mg	Tiamiini	0,02 mg
Kolesteroli	0,29 mg		Rauta	0,36 mg	Riboflaviini	0,03 mg
Linolihappo	0,01 g	0,07 %	Kalsium	9,64 mg	Niasiini B3	0,31 mg
Alfa-linoleenihappo	12,98 mg	0,07 %	Sinkki	0,06 mg	Pyridoksiini	0,04 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>16,78 g</b>	<b>43,92 %</b>	Magnesium	3,87 mg	B12	0,00 µg
Sokerit yht.	2,07 g		Jodi	9,47 µg	Foolihappo	12,32 µg
Lisätyt sokerit	5,88 g	15,40 %	Seleen	0,11 µg	C-vitamiini	12,50 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,02 mg	E-vitamiini	0,07 mg
					K-vitamiini	10,26 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>3,41 g</b>	<b>4,20 %</b>			Muut	
Orgaaniset hapot	0,06 g	0,11 %			Vesi	20,93 g
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	0,00 g	0,00 %				
<b>Proteiini</b>	<b>10,49 g</b>	<b>27,45 %</b>				
<b>Alkoholi</b>	<b>0,00 g</b>	<b>0,00 %</b>				

# Kasvistortilla Valteri

Annoskoko Annosmäärä Eräkoko Erämäärä Saanto

0,269 kg 100,00 0,269 kg 100,00 26,897 kg

Koodi

Tilavuus	Määrä	Nimi	Hävikki	Ostomäärä	Info	Työohje
<u>1</u>						
155,6 kpl	<b>7,000 kg</b>	Salud vehnätortilla 25cm 18kpl	0,00 %	7,000 kg		VALMISTA TÄYTE:
1,1 l	<b>1,000 kg</b>	SallaCarte Sipulikuutio 1 kg	0,00 %	1,000 kg		Kuumenna öljyä padassa, kuullota kasvikset pehmeiksi.
	<b>1,500 kg</b>	SallaCarte Paprikakuutio punainen 1kg	0,00 %	1,500 kg		Lisää sokeri, kaakao ja muut mausteet. Kuullota hetki vielä.
2,7 l	<b>1,750 kg</b>	WESTFRO Porkkanasuikale 4x4x40mm 2,5kg	0,00 %	1,750 kg		Huuhdo ja valuta linssit. Lisää linssit, tomaattimurska ja tomaattisose.
1 ¾ dl	<b>0,150 kg</b>	OPTIMI VALKOSIPULIMURSKA 1KG	0,00 %	0,150 kg		Hauduta kastiketta 15-20 min, kunnes linssit ovat kypsiä.
1 ½ dl	<b>0,135 kg</b>	Apetit Rapsiöljy 10L	0,00 %	0,135 kg		Lisää kasvirasvasekoite.
2 ¼ dl	<b>0,158 kg</b>	Dansukker Fariinisokeri 500g	0,00 %	0,158 kg		(voit lisätä hieman vettä jos kastike tuntuu liian paksulta.)
1 ½ dl	<b>0,060 kg</b>	WILHELM REUSS GmbH & CO kaakaojauhe 1kg UTZ	0,00 %	0,060 kg		Kun täyte on jäähtynyt lisää juustoraaste ja sekoita
½ dl	<b>0,018 kg</b>	Santa Maria Juustokumina 430g	0,00 %	0,018 kg		
1 dl	<b>0,035 kg</b>	Capsi Paprika savustettu jauh 500g	0,00 %	0,035 kg		
2 ½ tl	<b>0,015 kg</b>	Meira Ruokasuola jodioitu 1kg	0,00 %	0,015 kg		
1 rkl	<b>0,007 kg</b>	Capsi Mustapippuri rouh 400g	0,00 %	0,007 kg		
1 ¾ rkl	<b>0,009 kg</b>	Capsi Korianteri jauhettu 340g	0,00 %	0,009 kg		
2,2 l	<b>1,750 kg</b>	URTEKRAM luomu Punainen linssi 2,5kg	0,00 %	1,750 kg		
2,5 kpl	<b>7,500 kg</b>	TOMAATTIMURSKA 5X3000G PUSSI ITALIA	0,00 %	7,500 kg		
1 ½ dl	<b>0,015 kg</b>	Capsi Basilika 100g	0,00 %	0,015 kg		
4 ½ dl	<b>0,400 kg</b>	Tomaattisose kaksinkertaisesti tiivistetty 4500g Attianese	0,00 %	0,400 kg		
	<b>1,500 kg</b>	APIMEX maissi 2,5kg	0,00 %	1,500 kg		
1,5 l	<b>1,500 kg</b>	Arla Ruoka 1 L 15% laktoositon kasvirasvasekoite Uht	0,00 %	1,500 kg		
	<b>0,120 kg</b>	Santa Maria Taco Original Spice Mix 532g	0,00 %	0,120 kg		
	<b>0,175 kg</b>	Promix Kasvisliemijauhe 12g/l 600g	0,00 %	0,175 kg		

5 dl	<b>0,500 kg</b>	Vesi, vesijohtovesi	0,00 %	0,500 kg
2,5 l	<b>1,500 kg</b>	Valio juustoraasteseos e2,5 kg	0,00 %	1,500 kg
7 ¾ dl	<b>0,100 kg</b>	ARDO Persilja 1kg pakaste	0,00 %	0,100 kg Persilja hienonnettu

## 2

### 2 TÄYTÄ TORTILLAN KUORET:

Laita täytettä noin 1dl tortillakuoren keskelle.

Käännä reunoja vastakkaisilta sivuilta sievästi hieman sisään ja rullaa tortillasta kääro.

Asettele tortilla vuokaan niin että reuna jää alle.

Yhteen 1/1GN astiaan mahtuu limittäin noin 16-18kpl tortilloja.

Ripottele hieman juustoraastetta valmiiden käärojen päälle.

## 3

### 3 PAISTA:

Paista yhdistelmätoiminnolla 150C (40%) noin 20min.

## 4

### 4 TARJOILE:

Silppua tortillojen päälle hieman tuoretta persiljaa.

Tarjoile riisin, salsan ja kermaviilikastikkeen kanssa.

### Valmistamaton

**Kokonaispaino Annoskoko Eräkoko Kypsymishävikki**

26,897 kg 0,269 kg 0,269 kg 0,00 %

### Allergeenit

Gluteenia sisältävät viljat, Maito, Vehnä

### Dieetit

Laktoositon

### Kypsä

**Kokonaispaino Annoskoko Eräkoko Jakeluhävikki**

26,897 kg 0,269 kg 0,269 kg 0,00 %



## MUU-zuccinipihvit - Sakky

Raakapaino: 20 kpl 75 g pihvejä

0,840 kg	Muu-jauhis (3 pkt á 280 g)
0,050 kg	sipulia, brunoise
0,350 kg	kesäkurpitsaa, brunoise tai raaste
0,010 kg	valkosipuli, tuore
0,030 kg	rypsiöljy
0,120 kg	kananmuna
0,100 kg	vettä
0,030 kg	korppujauhoja
0,009 kg	suolaa
	valkopippuria
0,030 kg	(sinappia)

1. Freesa sipulit ja kesäkurpitsa. Jäähdytä.
2. Laita kaikki raaka-aineet yleiskoneen kulhoon. Sekoita melalla.
3. Muotoile pihvit kostutetuin käsin
4. Paista pannulla juoksevassa kasvisrasvassa

# Sadonkorjuumureke, hyvä

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-	10.9.2018		100	135 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		2,143 kg	0%	2,143 kg	Porkkana suikale
		1,429 kg	0%	1,429 kg	Lanttu suikale
	3,9 l	2,143 kg	0%	2,143 kg	Parsakaali keitetty, lohko
	1,82 l	1,000 kg	0%	1,000 kg	Sipuli kuutio
		3,714 kg	0%	3,714 kg	Peruna suikale
	1,0 l	0,800 kg	0%	0,800 kg	Riisi täysjyvä raaka
	27,1 kpl	1,629 kg	0%	1,629 kg	Kananmuna
	~ 4 dl	0,348 kg	0%	0,348 kg	Ruokaöljy
	3 1/4 dl	0,179 kg	0%	0,179 kg	Maissitärkkelys
		0,016 kg	0%	0,016 kg	Timjami
	~ 1 dl	0,119 kg	0%	0,119 kg	Suola

2

2

Helppo leikata jos teet edellispäivänä.

Kypsennä riisi paineessa 1bar 20 min ja peruna 1bar 4 min.

Sekoita kipissä ensin kaikki muut aineet ja mausteet, lisää lopuksi munat ja sekoita massa tasaiseksi. Tee koekakku maun tarkistamiseksi.

Alumiinipellille, voideltu leivinpaperi.

Massaa 3,2kg / alumiinivuoka

160 C, 35 min.

5 peltiä hyvä kasvisruuaksi, leikkaa 3 x 6 osaan

## PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	13,519 kg	0 %	13,519 kg	0 %	13,519 kg
Annoskoko	135 g		135 g		135 g

# Tofu joulukinkku

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-	21.11.2019		1	8 497 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	4,8 l	4,800 kg	0%	4,800 kg	Tofu
	2,36 l	1,300 kg	0%	1,300 kg	Sipuli kuutio
		0,240 kg	0%	0,240 kg	öljy
	2 dl	0,150 kg	0%	0,150 kg	Kasvisliemijauhe
		0,000 kg	0%	0,000 kg	Valkosipulijauhe
		0,003 kg	0%	0,003 kg	savupaprika
	~ 2 1/3 dl	0,264 kg	0%	0,264 kg	Tomaattipyre
		0,400 kg	0%	0,400 kg	soijakastike gluteeniton
		0,120 kg	0%	0,120 kg	tumma sokeri
		0,800 kg	0%	0,800 kg	mantelijauho
	6 dl	0,420 kg	0%	0,420 kg	Perunajauho

huom Mantelijauhon määrä 8dl, punnitse paljonko kg = muutetaan ohjeeseen

Freesaa sipulit. Soseuta tofu, lisää sipulit. Sekoita muuta aineet tasaiseksi massaksi. Massa paksua ja pehmeää.

Vuoraa leipävuoka paperilla, painele massa tiiviiksi. Anna vetäytyä kylmässä esim yön yli.

Paista 200C 45-50 min. Anna jäähtyä yön yli vuuassa, leikkaa.

## PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	8,497 kg	0 %	8,497 kg	0 %	8,497 kg
Annoskoko	8 497 g		8 497 g		8 497 g

# Tofu-pinaattipiirakka (vegaaninen)

Reseptiryhmä Kappaleruuat	Nimen tarkenne vegan *	Ruokavaliot M, VEGAN, *	Annosmäärä 18	Annoskoko 266 g
------------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	2,25 l	1,184 kg	5%	1,125 kg	Pinaatti hienonnettu pakaste
	1,02 l	0,563 kg	0%	0,563 kg	Sipuli kuutio tuore
	1,5 l	1,500 kg	0%	1,500 kg	*Oddlygood Easy Cooking
		0,281 kg	0%	0,281 kg	Tofu Navina, maustamaton
		0,100 kg	0%	0,100 kg	Soijajauho
		0,200 kg	0%	0,200 kg	Dream fraiche 400g Oddlygood
	~ 2 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Maissitärkkelystä
	~ 1 rkl	0,020 kg	0%	0,020 kg	Suola jodioitu
	0,0 kpl	1,266 kg	0%	1,266 kg	Pizzataikina levy 1/2GN Myllyn Paras

Sekoita liemi soijajauhosta (kananmunankorvike) kaurafraichesta ja maissitärkkelyksestä, mausta suolalla.

Kokoa piirakat 1/1 GN-vuokiin:

- Taikinalevyt, painele sauma keskeltä tiivisti, jotta taikina peittää koko vuoan pohjan ehjästi.
- Pinaatti-sipuliseos + tofukuutiot
- liemi päälle

Paista uunissa noin 180°C 12-20 min, kunnes pinta on saanut väriä ja liemi jähmettynyt.

## ALLERGEENIT

soijapapu, gluteeni

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	19,05 €	0,00 €	19,05 €
Hinta / kg	3,98 €	0,00 €	3,98 €
Annoshinta	1,06 €	0,00 €	1,06 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Tofu-pinaattipiirakka (vegaaninen)	194 g	Verollinen	0,77 €	74,92	2,30 €	0,43 €	3,50 €	14,00

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>7,28 g</b>	<b>41,56 %</b>	154,99 kcal 648,48 kJ	Suola	0,83 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	1,56 g	8,93 %		Suola	0,83 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,03 %	Natrium	167,76 mg	A-vitamiini	64,65 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,05 g	0,29 %	Fosfori	12,03 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	136,26 mg	Tiamiini	0,03 mg
Kolesteroli	0,25 mg		Rauta	0,37 mg	Riboflaviini	0,06 mg
Linolihappo	0,01 g	0,07 %	Kalsium	30,16 mg	Niasiini B3	0,47 mg
Alfa-linoleenihappo	32,65 mg	0,19 %	Sinkki	0,26 mg	Pyridoksiini	0,07 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>17,25 g</b>	<b>45,23 %</b>	Magnesium	15,27 mg	B12	0,00 µg
Sokerit yht.	2,19 g		Jodi	10,78 µg	Foolihappo	47,11 µg
Lisätyt sokerit	0,63 g	1,66 %	Seleen	0,13 µg	C-vitamiini	15,28 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,03 mg	E-vitamiini	0,29 mg
Ravintokuitu	1,87 g	2,31 %			K-vitamiini	63,44 µg
Orgaaniset hapot	0,02 g	0,05 %			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	30,30 g
Tärkkelys	0,02 g	0,06 %				
Proteiini	4,55 g	11,93 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

## Tortilla kasvistäytteellä

Erikseen tarjolle:

Tortilla  
Jäävuorisalaattisuikale  
Maissinjyvä  
Tomaattikuutio  
Tuorekurkkukuutio

Tortillankastike

Tortilla kasvistäyte

### Tortillankastike g, la

100 annosta à 50 g

Saanto yht.: 5,000 KG

Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	2,500 KG	2,500 KG	Majoneesi	Laita kaikki aineet sekoittavaan pataan ja sekoita.
	2,500 KG	2,500 KG	Kermaviili L	
	0,098 L	0,098 L	Etikka	
	0,016 KG	0,016 KG	Suola	
	0,074 KG	0,074 KG	Sokeri	
	0,007 KG	0,007 KG	Mustapippuri jauhettu	
	0,012 KG	0,012 KG	Paprikajauhe	
Raakapaino yht.:			5,207 KG	Valmistushävikki: 3,98 %
Saanto yht.:			5,000 KG	Jakeluhävikki: 0,00 %

### Tortilla kasvistäyte g, la

100 annosta à 150 g

Saanto yht.: 15,120 KG

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	0,372 L	0,372 L	Öljy	Hauduta juuressuikaleet öljyssä, lisää tomaattimurska, ranskankerma, tacomausteseos ja chili. Hauduta kypsäksi ja tarkista maku.
	3,722 KG	3,722 KG	Tomaattimurska	
	1,117 KG	1,117 KG	Creme fraice	
	0,337 KG	0,337 KG	Taco mausteseos	
	1,800 L	1,675 L	Sweet chili kastike	
	8,374 KG	8,374 KG	Kasvissuikaleet	
	0,150 KG	0,150 KG	Maizena maissitärkkelys	
Raakapaino yht.:			15,747 KG	Valmistushävikki: 3,98 %
Saanto yht.:			15,120 KG	Jakeluhävikki: 0,79 %

**RUOKA-ASKEL-HANKE: HÄRKÄPAPULASAGNETTE. Reseptin kehittäjä****harjoittelija Erika Rantanen.**

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Laatikkoruuat, Kasvis	KÄPÄLÄMÄKI	L, kasvis	120	265 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
<b>1</b>		4,300 kg	0%	4,300 kg	Lasagnette, kuviopasta

Tulee 12 x GN $\frac{1}{2}$ -65 (matala).

Voitele vuuat ja laita pastat vuokiin (360g/vuoka). Jaa härkäpapumuru vuokiin (200g/vuoka).




	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
<b>2</b>	15,0 l	15,000 kg	0%	15,000 kg	Vesi
	5,0 l	5,000 kg	0%	5,000 kg	Ruokakerma 15 % laktoositon
		1,460 kg	0%	1,460 kg	Kastikeaines Lasagne
		1,360 kg	0%	1,360 kg	Sulatejuusto keskirasvainen
	~ 1 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Suola
		0,030 kg	0%	0,030 kg	Kasvisfondi
	~ 1/2 dl	0,047 kg	0%	0,047 kg	Valkosipulimurska
		0,570 kg	0%	0,570 kg	Tomaattimurska
		2,500 kg	0%	2,500 kg	Härkäpapumuru

Valmista kastike padassa. Jaa vuokiin (2,5 l/vuoka)

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
<b>3</b>		1,420 kg	0%	1,420 kg	Juustoraaste 17%

Lisää juustoraaste pinnalle.

Paisto: yhdistelmä 150°C / n.45 min.

**ALLERGEENIT**
 gluteeni, tomaatti,  maito,  selleri
**PAINOT**

	Käyttökypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	31,787 kg	0 %	31,787 kg	0 %
Annoskoko	265 g		265 g	265 g

**Allergeenit:** Maito, Vehnä, Gluteeni Saattaa sisältää: Soija, Sinappi**Soveltuvuus:** P, VL, L, K, EI-KALA, EI-PAHKINA

Saanto yhteensä:	Annosmäärä	Oletusannos	Hinta yht:	Hinta/yks.:
6,178 kg	20,593 annosta	0,3 kg	16,76 €	2,71 € / kg

**Käyttöpaino Raaka-aine Työohjeet****Vaihe0** Ennakkovalmistuspäivä: 0

0,000

**Laatukriteerit:****Vaihe1** Ennakkovalmistuspäivä: 0

0,800 kg	Pasta, fusilli	Laita GN-1/1-65- vuokaan raaka pasta ja vihannessekoitus. Sekoita raaka-aineet keskenään. Sekoita vesi sekä kasvirasvasekoite sekä muut kuivat mausteet. Lisää sulatettu pinaatti. Kaada kastike vuokaan ja sekoita varovasti. Ripottele pinnalle juustoraaste ja paista 170 asteessa yhdistelmäuunissa n. 40 min.
1,300 kg	Kasvissekoitus, Pomodoro rosso, pakaste	
0,400 kg	Juusto, salaattikuutio laktoositon	
2,000 l	Vesi	
1,000 l	Ruokakerma 15 %, laktoositon	
0,260 kg	Pinaatti, pakaste	
0,140 kg	Juusto, raaste edam-mozzarella	
0,121 kg	Kastikeaines, Vaalea kastike, IsoMitta	
0,050 kg	Tärkkelys, Maissitärkkelys Snowflake, Maizena	
0,003 kg	Pippuri, Mustapippuri rouhittu	
0,075 kg	Pesto, pähkinätön	
0,004 kg	Ruohosipuli, kuivattu	
0,018 kg	Liemijauhe, kasvis	

**Laatukriteerit:**

Raaka-aineet yht: 6,171 kg	Valmistushävikki: -0,1%
Saanto yhteensä: 6,178 kg	Jakeluhävikki: 0%



# Kasvislasagnette

Annoskoko Annosmäärä Eräkoko Erämäärä Saanto

0,183 kg 100,00 0,250 kg 73,38 18,332 kg

Koodi

Tilavuus	Määrä	Nimi	Hävikki	Ostomäärä
<u>Vaihe1</u>				
5,1 l	<b>2,801 kg</b>	Pasta, lasagnette, täysjyvä	0,00 %	2,801 kg
4,0 l	<b>1,410 kg</b>	Vegesun Tumma soijarouhe 2,5kg	0,00 %	1,410 kg

Mittaa 1/1-65 GN-vuokaan 0,8 kg pastaa. Lisää joukkoon 0,5 kg kypsää soijarouhetta.

## Vaihe2

8,4 l	<b>8,408 kg</b>	Vesi, vesijohtovesi	0,00 %	8,408 kg
1,0 l	<b>0,673 kg</b>	Vehnäjauho, puolikarkea	0,00 %	0,673 kg
7 ¾ dl	<b>0,700 kg</b>	Sipulikuutio, pakaste	0,00 %	0,700 kg
	<b>0,700 kg</b>	Porkkanasose, pakaste	0,00 %	0,700 kg
	<b>0,700 kg</b>	Pizzakastike	0,00 %	0,700 kg
½ dl	<b>0,053 kg</b>	Valkosipulimurska	0,00 %	0,053 kg
	<b>0,056 kg</b>	Kasvisliemijauhe	0,00 %	0,056 kg
¾ dl	<b>0,007 kg</b>	Oregano, kuivattu	0,00 %	0,007 kg
3 ¼ rkl	<b>0,018 kg</b>	Paprikajauhe	0,00 %	0,018 kg
	<b>0,043 kg</b>	Grillausmauste, suolaton	0,00 %	0,043 kg
< ¼ tl	<b>0,000 kg</b>	Paprikajauhe, savustettu	0,00 %	0,000 kg
< ¼ tl	<b>0,000 kg</b>	Chilijauhe	0,00 %	0,000 kg
1 dl	<b>0,090 kg</b>	Maustekastike, sweet chili sauce, makea chilikastike	0,00 %	0,090 kg
2 ½ rkl	<b>0,049 kg</b>	Ruokasuola, jodioitu	0,00 %	0,049 kg
2 rkl	<b>0,025 kg</b>	Sokeri, taloussokeri	0,00 %	0,025 kg
	<b>0,700 kg</b>	Ruoanvalmistusjuusto, juustocrema, laktoositon	0,00 %	0,700 kg
1,8 l	<b>1,751 kg</b>	Ruokakerma, rasvaa 13-15 %, laktoositon	0,00 %	1,751 kg
8 ¾ dl	<b>0,525 kg</b>	Juustoraasteseos, laktoositon	0,00 %	0,525 kg

Laita sekoittavaan pataan osa vedestä ja jauhot, sekoita tasaiseksi. Lisää loput vedestä ja muut ainekset, lukuun ottamatta juustoraastetta. Kiehauta ja tarkista maku. Lisää kastiketta pasta-soijarouheseoksen joukkoon 4,2 L / 1/1-65-vuoka. Ripottele pinnalle juustoraaste.

Paista yhdistelmäpaistolla 140 asteessa, kosteus 40% noin tunti.

Savupaprikan ja chilimausteen määrä hakee vielä paikkaansa.

Ohjeella valmistetaan 1560 annosta.

**Valmistamaton**

Kokonaispaino	Annoskoko	Eräkkoko	Kypsymishävikki
18,708 kg	0,187 kg	0,255 kg	2,01 %

**Kypsä**

Kokonaispaino	Annoskoko	Eräkkoko	Jakeluhävikki
18,332 kg	0,183 kg	0,250 kg	0,00 %

**Allergeenit**

Soijapavut

**Dieetit**

Lakto-ovovegetaarinen, Laktoositon, Vähälaktoosinen

# Kasvispastavuoka\*

Reseptiryhmä Laatikko-/vuokaruokat, Kasvis	Nimen tarkenne VARUKE	Ruokavaliot L	Annosmäärä 25	Annoskoko 200 g
---	--------------------------	------------------	------------------	--------------------

Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	0,767 kg	0%	0,767 kg	Makaroni täysjyvä cappeli
	0,465 kg	0%	0,465 kg	Mifu jauhis
	0,164 kg	0%	0,164 kg	Sipuli
	2,190 kg	0%	2,190 kg	Vesi
	0,767 kg	0%	0,767 kg	Kerma, ruoka
	0,657 kg	0%	0,657 kg	Tomaattimurska
	0,109 kg	0%	0,109 kg	Tomaattisose
	0,038 kg	0%	0,038 kg	Maissitärkkelys Snowflake
	0,066 kg	0%	0,066 kg	Kasvisliemijauhe
	0,014 kg	0%	0,014 kg	Sokeri
	0,008 kg	0%	0,008 kg	Suola
	0,011 kg	0%	0,011 kg	Paprikajauhe
	0,003 kg	0%	0,003 kg	Mustapippuri rouhe
	0,001 kg	0%	0,001 kg	Oregano
	0,003 kg	0%	0,003 kg	Valkosipuli rouh

## Valmistus (5kg)

- 1.Sekoita padassa pasta, sipuli ja mifu. Punnitse 1/1 65GN vuokaan 1,5 kg massaa.
- 2.Sekoita kylmään veteen nopeasti tärkkelys.
- 3.Lisää joukkoon mausteet ja kerma
- 4.Anneta turvota noin 5-10 minuuttia.
- 5.Mittaa kastike vuokaan pastan päälle, 1/1 65GN vuokaa 4,15 kg lientä.
- 6.Kanneta vuokat ja säilytä kylmiössä + 4 astetta.

## Palvelukeittiö

1. Kypsennä n. + 160 astetta yhdistelmäpaistolla (50% höyry) noin 30-40 minuuttia.
2. Anna vetäytyä noin 30 min.ennen tarjoilua.

# Kukkakaalilasagnette

Reseptiryhmä Laatikkoruuat, Kasvis	Nimen tarkenne L *	Ruokavaliot L, *	Annosmäärä 100	Annoskoko 402 g
---------------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	22,5 l	9,000 kg	0%	9,000 kg	Kukkakaali nuppu pakaste
		7,800 kg	0%	7,800 kg	Täysjyvälasagnette (Kungsörnen )
		3,000 kg	0%	3,000 kg	Paprikakuutio punainen pakaste Menu
		0,598 kg	0%	0,598 kg	Soijarouhe tumma, VegeSun

Keitä lasagnette palat al dente.

Huuhtelee kylmällä vedellä pasta, jotta pastat jäähtyvät.

Lisää joukkoon jäiset paprikakuutiot

Laita vuokaan jäiset kukkakaalin palat

Laita aineiden päälle viimeiseksi juustokastike.

Paista 175-180 °C noin 40 min.

(Sekoita lasagneten raaka-aineet 1/1 GN - pakkeihin, tällä 100 hlö ohjeella tulee 5 pakkia).

## 2 JUUSTOKASTIKE

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
	0,9 l	0,900 kg	0%	0,900 kg	Leivontakasvimargariini
	6 2/3 dl	0,600 kg	0%	0,600 kg	Rapsiöljy
	2,77 l	1,800 kg	0%	1,800 kg	Vehnäjauho
	14,4 l	14,400 kg	0%	14,400 kg	Vesi
	3 1/4 dl	0,240 kg	0%	0,240 kg	Kasvisliemijauhe Bong
		0,480 kg	0%	0,480 kg	Sambal Oelek chilitahna, Go-Tan
		2,700 kg	0%	2,700 kg	Valio Koskenlaskija® voimakas sulatejuustotanko
		0,600 kg	0%	0,600 kg	Suurtaalous juustomuruseos e4 kg

Kuumenna rasvat kattilassa, lisää jauhot ja kypsennä hetki. Lisää kuuma vesi/kasvisliemi erissä voimakkaasti sekoittaen. Mausta chilitahnalla, keitä hiljalleen 10 minuuttia. Lisää juustoraaste ja paloiteltu Koskenlaskija, kuumenna kunnes kastike on tasaista, tarkista maku.

Jaa kastike tasaisesti GN-pakkeihin ja sekoita. Kypsennä uunissa n.35 minuuttia

## ALLERGEENIT

maito, soijapapu, gluteeni

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	113,95 €	0,00 €	113,95 €
Hinta / kg	2,83 €	0,00 €	2,83 €
Annoshinta	1,14 €	0,00 €	1,14 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Kukkakaalilasagnette	1 000 g	Verollinen	2,83 €	0,00	-2,83 €	0,00 €	0,00 €	0,00

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet			
Rasva	5,67 g	33,32 %	150,60 kcal	Suola	0,42 g		
Tyydyttyneet rasvahapot	2,08 g	12,22 %	630,12 kJ	Suola	0,42 %	Vitamiinit	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,97 g	5,67 %		Natrium	3,57 mg	A-vitamiini	37,20 µg
Monitydyttymättömät rasvahapot	0,50 g	2,91 %		Fosfori	66,16 mg	D-vitamiini	0,17 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %		Kalium	149,39 mg	Tiamiini	0,03 mg
Kolesteroli	0,00 mg			Rauta	0,76 mg	Riboflaviini	0,02 mg
Linolihappo	0,04 g	0,23 %		Kalsium	20,08 mg	Niasiini B3	0,51 mg
Alfa-linoleenihappo	26,95 mg	0,16 %		Sinkki	0,16 mg	Pyridoksiini	0,07 mg
Hiilihydraatti	17,44 g	47,04 %		Magnesium	20,85 mg	B12	0,06 µg
Sokerit yht.	0,93 g			Jodi	0,75 µg	Foolihappo	24,14 µg
Lisätyt sokerit	1,52 g	4,10 %		Seleen	0,47 µg	C-vitamiini	27,54 mg
Laktoosi	0,01 g			Kupari	0,02 mg	E-vitamiini	0,20 mg
Ravintokuitu	2,20 g	2,79 %				K-vitamiini	4,86 µg
Orgaaniset hapot	0,05 g	0,11 %				Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				Vesi	60,93 g
Tärkkelys	3,14 g	8,46 %					
Proteiini	6,23 g	16,81 %					
Alkoholi	0,00 g	0,00 %					

# Kukkakaalilasagnette (vegaaninen)

Reseptiryhmä Laatikkoruuat, Kasvis	Nimen tarkenne M, G, V, *	Ruokavaliot M, G, VEGAN	Annosmäärä 30	Annoskoko 330 g
---------------------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	6,25 l	2,500 kg	0%	2,500 kg	Kukkakaali nuppu pakaste
		1,800 kg	0%	1,800 kg	Täysjyvälasagnette (Kungsörnen )
		0,700 kg	0%	0,700 kg	Paprikakuutio punainen pakaste Menu
		0,150 kg	0%	0,150 kg	Soijarouhe tumma, VegeSun

Keitä lasagnette palat al dente.

Huuhtelee kylmällä vedellä pasta, jotta pastat jäähtyvät.

Lisää joukkoon jäiset paprikakuutiot.

Laita vuokaan jäiset kukkakaalin palat.

Laita aineiden päälle viimeiseksi juustokastike.

Paista 175-180 °C noin 40 min.

## 2 JUUSTOKASTIKE

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
	3,5 l	3,500 kg	0%	3,500 kg	Vesi
		0,300 kg	0%	0,300 kg	Vaalea peruskastike ainekset Knorr
	2/3 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Kasvisliemijauhe Bong
	7 1/2 dl	0,750 kg	0%	0,750 kg	*Oddlygood Easy Cooking
		0,130 kg	0%	0,130 kg	Sambal Oelek chilitahna, Go-Tan
		0,500 kg	0%	0,500 kg	Vegaaninen juustoraaste Kremel

Sekoita kastikeaines kylmään veteen, kuumenna kattilassa välillä sekoittaen, mausta kasviliemellä ja chilitahnalla, Lisää soijakerma ja kiehauta.

Lisää juustoraaste, tarkista maku.

Jaa kastike tasaisesti GN - pakkeihin ja sekoita. Kypsennä uunissa n.35 minuuttia

## ALLERGEENIT

soijapapu

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	28,78 €	0,00 €	28,78 €
Hinta / kg	2,91 €	0,00 €	2,91 €
Annoshinta	0,96 €	0,00 €	0,96 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Kukkakaalilasagnette (vegaaninen)	1 000 g	Verollinen	2,91 €	0,00	-2,91 €	0,00 €	0,00 €	0,00

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>2,71 g</b>	<b>22,64 %</b>	105,88 kcal 443,00 kJ	Suola	0,42 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	1,34 g	11,17 %		Suola	0,42 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,01 g	0,04 %	Natrium	3,78 mg	A-vitamiini	17,45 µg
Monityyydyttymättömät rasvahapot	0,04 g	0,34 %	Fosfori	60,12 mg	D-vitamiini	0,25 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	113,79 mg	Tiamiini	0,03 mg
Kolesteroli	0,00 mg		Rauta	0,68 mg	Riboflaviini	0,02 mg
Linolihappo	0,01 g	0,11 %	Kalsium	13,80 mg	Niasiini B3	0,40 mg
Alfa-linoleenihappo	28,29 mg	0,24 %	Sinkki	0,13 mg	Pyridoksiini	0,07 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>15,34 g</b>	<b>58,85 %</b>	Magnesium	19,30 mg	B12	0,11 µg
Sokerit yht.	1,12 g		Jodi	0,32 µg	Foolihappo	25,60 µg
Lisätyt sokerit	1,51 g	5,80 %	Seleen	0,13 µg	C-vitamiini	28,56 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,01 mg	E-vitamiini	0,18 mg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>2,01 g</b>	<b>3,63 %</b>			K-vitamiini	5,37 µg
<b>Orgaaniset hapot</b>	<b>0,06 g</b>	<b>0,17 %</b>			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	62,01 g
Tärkkelys	0,03 g	0,10 %				
<b>Proteiini</b>	<b>4,12 g</b>	<b>15,81 %</b>				
<b>Alkoholi</b>	<b>0,00 g</b>	<b>0,00 %</b>				

# Mifu Lasagnette

Reseptiryhmä Laatikkoruuat, Kasvis	Nimen tarkenne Lipstikka	Ruokavaliot L, Mu, Kasvis I-o, Sika, Pähk sieme	Annosmäärä 100	Annoskoko 192 g
---------------------------------------	-----------------------------	--	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	9,93 l	9,934 kg	0%	9,934 kg	Vesi
		0,140 kg	0%	0,140 kg	Kastike- / keittopohja vaalea kylmäsuurustuva
		0,546 kg	0%	0,546 kg	Kastike- / keittopohja tomaatti kylmäsuurustuva

Sekoita kastikejauheet padassa kylmään veteen tasaiseksi.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	~ 1 1/4 dl	0,091 kg	0%	0,091 kg	Kasvisliemijauhe
	1 1/4 dl	0,150 kg	0%	0,150 kg	Tomaattisose
	6 1/2 dl	0,654 kg	0%	0,654 kg	Tomaattimurska
	~ 1 1/4 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Chilimausteseos
	~ 1 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Mustapippuri rouhe
	~ 1 1/4 rkl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Oregano
	2 tl	0,004 kg	0%	0,004 kg	Paprika jauhe
	1/4 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Suola
	1 rkl	0,008 kg	0%	0,008 kg	Valkosipulijauhe
		1,572 kg	0%	1,572 kg	Juustocrema
	7 2/3 dl	0,418 kg	0%	0,418 kg	Sipuli kuutio pakaste

Lisää tomaattisose, tomaattimurska sekä mausteet ja juustocrema kastikepohjaan. Lisää sipuli.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3		3,056 kg	0%	3,056 kg	Lasagnette
		2,620 kg	0%	2,620 kg	Mifu, jauhis Valio

Sekoita pataan vuorotellen lasagnette pasta sekä mifu. Vältä voimakasta sekoitusta.

4

4

Vuoan täyttö:

1/1-65 gn-vuoka 5.1 kg massaa

1/1 -100 gn-vuoka 7.6 kg massaa



5

5

Paisto:

1/1-65 gn-vuoka yhdistelmäpaisto 140°C-160°C. 30% kosteus, paistoaika n. 45min sisälämpötila 80°C.

1/1 -100 gn-vuoka yhdistelmäpaisto 140°C-160°C. 30% kosteus, paistoaika n. 90min sisälämpötila 80°C.

Huomio uunikohtaiset erot ja tarkkaile paiston lopputulosta.

**ALLERGEENIT**
 gluteeni,  maito,  rikkidioksidi
**PAINOT**

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	19,200 kg	0 %	19,200 kg	0 %	19,200 kg
Annoskoko	192 g		192 g		192 g

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet	% energiasta		Energia	Kivennäis- ja hivenaineet			
				Suola	0,83 g	Vitamiinit	
Rasva	3,21 g	25,04 %	113,46 kcal	Suola	0,83 %	A-vitamiini	0,00 µg
Tyydyttyneet rasvahapot	1,81 g	14,08 %	474,73 kJ	Natrium	106,29 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,00 %		Fosfori	39,80 mg	Tiamiini	0,00 mg
Monitydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,00 %		Kalium	0,00 mg	Riboflaviini	0,00 mg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %		Rauta	0,43 mg	Niasiini B3	0,00 mg
Kolesteroli	0,00 mg			Kalsium	141,26 mg	Pyridoksiini	0,00 mg
Linolihappo	0,00 g	0,00 %		Sinkki	0,30 mg	B12	0,29 µg
Alfa-noleenihappo	0,00 mg	0,00 %		Magnesium	12,73 mg	Foolihappo	0,00 µg
Hiilihydraatti	13,96 g	49,99 %		Jodi	0,16 µg	C-vitamiini	0,00 mg
Sokerit yht.	2,04 g			Seleen	0,03 µg	E-vitamiini	0,00 mg
Lisätyt sokerit	0,00 g	0,00 %		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	0,00 µg
Laktoosi	0,00 g						
Ravintokuitu	1,61 g	2,71 %				Muut	
Orgaaniset hapot	0,00 g	0,00 %				Vesi	51,71 g
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %					
Tärkkelys	0,00 g	0,00 %					
Proteiini	6,61 g	23,68 %					
Alkoholi	0,00 g	0,00 %					

## Nuudeli-soijakasvisvuoka M,Veg

MELINDA

Koskela

13.2.2024 8.04

**Allergeenit:** Vehnä, Gluteeni, Soija, Herne, Korianteri, Porkkana, Sipuli, Hiivauute, Juustokumina, Kurkuma, Neilikka, Sarviapila Saattaa sisältää: Maito, Muna, Kaura, Ruis, Ohra, Kamut, Speltti, Laktoosi

**Soveltuvuus:** PERUS, EI-KALA, EI-PÄHKINÄ, EI SIANLIHAA, V, EI NAUDANLIHAA, LV, AMMANDE MAMMA (XL), EI SIIPIKARJAA, KASVIS+KALA, KASVIS+KANA, LAPSI 1 - 2 v., ÄYRIÄIS-allergia, KASVIS+KALA+KANA, SITRUS-allergia, TOMAATTI-allergia, MANSIKKA-allergia, OMENA-allergia, SUKLAA-allergia, KIIVI-allergia

**Rakenteet:** PEHMEÄ

Saanto yhteensä:	Annosmäärä	Oletusannos	Hinta yht:	Hinta/yks.:
6,000 kg	20 annosta	0,3 kg	22,49 €	3,75 € / kg

**Käyttöpaino Raaka-aine Työohjeet**

Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohjeet
<b>Vaihe1</b> Ennakkovalmistuspäivä: 0 Vaihesaanto: 2,688		
0,180 kg	Kasvis_pakaste, Sipuli, kuutio, pakaste	Punnitse voideltuun vuokaan nuudelit, murena tarvittaessa. Punnitse sipulikuutiot, soijapalat, kesäkurpitsa ja paprikasuikaleet vuokaan.
0,450 kg	Kasvis_pakaste, Paprikasekoitus, suikale, pakaste	
0,357 kg	Kasvis_pakaste, Kesäkurpitsa kuutio	
0,981 kg	Kasvisruoka, Soijaruuhe, kypsä 3kg, pakaste (maustettu)	
0,720 kg	Pasta, Nuudeli, <del>vehän</del> nuudeli 6kg <i>Riisinnuudeli</i>	

**Laatukriteerit:**

<b>Vaihe2</b> Ennakkovalmistuspäivä: 0 Vaihesaanto: 3,695		
2,426 L	Vesi,	Mittaa vesi pataan.
0,018 kg	Mauste, Curry 500g suolaton (kurkuma, korianteri, sarviapila, mustapippuri jne.)	Lisää mausteet. (päiväkodeille vai murto-osa valkosipulia 1000 annokseen vain 500g)
0,012 kg	Mauste, Suola (Jozo 10kg)	
0,070 kg	Maustekastike, Chili sweet kastike täyttöpussi 2,5kg Felix	HUOMIO !! jot teet tästä ohjeesta myös päiväkodeille niin muista että siellä ei silloin saa olla tuota sweet chili kastiketta, eikä chili pulveria.
0,001 kg	Mauste, Chili mausteseos SantaMaria (chili,oregano,sipuli,juustokumina,suola) 430g	Tee ensin päiväkotikoulun ruuat ja lisää sitten vasta loput mausteet.
0,001 kg	Mauste, Paprika jauhettu 500g	Lisää kookosmaito tai kookoskerma niin saat täyteläisemmän maun.
1,070 L	Maidoton, Kookosmaito 1l Spiceup <i>KERMA</i>	Lisää lopuksi valkosipuli, huomio määrät päiväkodeille. (päiväkodeille vai murto-osa valkosipulia).
0,027 kg	Kasvissäilyke, Valkosipuli murska 1kg	
0,001 kg	Mauste, Korianteri, kuivattu 335g	
0,071 kg	Liemijauhe, Kasvis, Knorr 5kg (sis. sipuli, porkkana, purjo, hiivauute)	
Tämä sama ohje käy päiväkodeille kunhan siitä otetaan pois tietyt mausteet.		
GN 1/1-65 -vuokaan: 0,800 kg nuudeleita 0,200 kg sipulikuutiota 400 kg kesäkurpitsa, 1 kg soijapalaa 0,500 kg paprikasuikale 3,900 l kastiketta Raakapaino 6,900 kg Kypsäpaino 6,500 kg		
saanto 328 kg tuli 47 gn ja nestettä 188 litraa 4 litraa 1 gn (1/1-65gn)		

**Laatukriteerit:**

<b>palvelukeittiön oma</b> Ennakkovalmistuspäivä: 0	
0,000	palvelukeittiöt: huomioi raaka-aineet tilatessa

# Parsakaalinen pastavuoka

Annoskoko Annosmäärä Eräkoko Erämäärä Saanto

Koodi

0,344 kg 30,00 0,344 kg 30,00 10,331 kg

Tilavuus	Määrä	Nimi	Hävikki	Ostomäärä	Työohje
2,2 l	<b>1,200 kg</b>	Torino 10kg täysjyvä cappelli pasta	0,00 %	1,200 kg	Voitele GN 1/1 65 vuoka ja laita siihen pastaa 800 g/vuoka.
1 dl	<b>0,098 kg</b>	Menu Rapsiöljy 10L	0,00 %	0,098 kg	
3 dl	<b>0,270 kg</b>	Menu sipulikuutio 1kg	0,00 %	0,270 kg	Kuumenna sekoittava pata ja laita siihen öljy, mausteet ja kasvikset. Freesaa hetki.
2 ¼ dl	<b>0,263 kg</b>	Soy King soijakastike 10 L gluteeniton	0,00 %	0,263 kg	
½ dl	<b>0,005 kg</b>	Basilika, kuivattu	0,00 %	0,005 kg	
1 tl	<b>0,002 kg</b>	Menu Paprika jauhettu 500g	0,00 %	0,002 kg	
½ tl	<b>0,001 kg</b>	Salliselta Mustapippuri rouhittu 3 kg	0,00 %	0,001 kg	
2 ¾ rkl	<b>0,004 kg</b>	Meirami, kuivattu	0,00 %	0,004 kg	
	<b>0,488 kg</b>	Menu paprikasuikalesekoitus (punainen/vihreä/keltainen) 2,5kg pakaste	0,00 %	0,488 kg	
	<b>0,030 kg</b>	IceCool Valkosipulirouhe 4mm 1kg	0,00 %	0,030 kg	
1,3 l	<b>1,125 kg</b>	Menu tomaattisose 28-30% 4540g	0,00 %	1,125 kg	
	<b>2,400 kg</b>	Menu parsakaali 20-40mm 2,5kg pakaste	0,00 %	2,400 kg	
3 ½ dl	<b>0,225 kg</b>	Menu Puolikarkea vehnä jauho 20 kg	0,00 %	0,225 kg	Lisää pataan vesi, ruokakerma, vehnä jauho ja suola. Sekoita hyvin. Anna kypsyä hetki.
3,2 l	<b>3,150 kg</b>	Vesi, vesijohtovesi	0,00 %	3,150 kg	Kaada kastike pastan päälle. Lisää juustoraaste.
7 ½ dl	<b>0,750 kg</b>	Valio Ruoka 15 % 1 l laktoositon	0,00 %	0,750 kg	Kypsennä yhdistelmäpaistolla 150 C, höyry 30 %, 35 min.
1 rkl	<b>0,020 kg</b>	JOZO 1kg Hieno suola jodioitu	0,00 %	0,020 kg	
5 dl	<b>0,300 kg</b>	Valio juustoraasteseos e2,5 kg	0,00 %	0,300 kg	

## Valmistamaton

Kokonaispaino Annoskoko Eräkoko Kypsymishävikki

10,331 kg 0,344 kg 0,344 kg 0,00 %

## Kypsä

Kokonaispaino Annoskoko Eräkoko Jakeluhävikki

10,331 kg 0,344 kg 0,344 kg 0,00 %

## Allergeenit

Gluteenia sisältävät viljat, Maito, Saattaa sisältää: Kaura, Saattaa sisältää: Ohra, Saattaa sisältää: Ruis, Saattaa sisältää: Speltti, Soijapavut, Vehnä

# Punajuuri-Aura -juustokiusaus

Reseptiryhmä Laatikkoruuat	Nimen tarkenne L, G	Ruokavaliot L, G	Annosmäärä 130	Annoskoko 300 g
-------------------------------	------------------------	---------------------	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	1,5 l	1,500 kg	0%	1,500 kg	Vesi
	4,0 l	4,000 kg	0%	4,000 kg	Smetana laktoositon
	6,0 l	6,000 kg	0%	6,000 kg	Ruoka 15%
	~ 3/4 dl	0,090 kg	0%	0,090 kg	Suola jodioitu

Sekoita vesi, smetana, kasvirasvavalmiste ja suola keskenään.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		15,000 kg	0%	15,000 kg	Punajuuri suikale kotimainen, pakaste
		10,000 kg	0%	10,000 kg	Peruna-sipulisekoitus pakaste
		3,720 kg	0%	3,720 kg	Ananas pala Crop
		3,000 kg	0%	3,000 kg	Aura sinihomejuusto muru
		1,500 kg	0%	1,500 kg	Soijarouhe tumma, VegeSun
	~ 1 2/3 dl	0,070 kg	0%	0,070 kg	Mustapippuri rouhittu

Sekoita muut aineet tasaisesti GN - pakkeihin ja lisää neste n. 2,5l / vuoka.  
Paista uunissa 185c höyrypaistolla kypsäksi.

## ALLERGEENIT

maito, soijapapu

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	178,02 €	0,00 €	178,02 €
Hinta / kg	4,56 €	0,00 €	4,56 €
Annoshinta	1,37 €	0,00 €	1,37 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Punajuuri-Aura -juustokiusaus	1 000 g	Verollinen	4,56 €	0,00	-4,56 €	0,00 €	0,00 €	0,00

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet		% energiasta	Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>8,98 g</b>	<b>63,08 %</b>	125,88 kcal 526,68 kJ	Suola	0,52 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	4,05 g	28,46 %		Suola	0,52 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,95 g	6,70 %	Natrium	106,08 mg	A-vitamiini	0,25 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,06 g	0,42 %	Fosfori	15,56 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	173,36 mg	Tiamiini	0,01 mg
Kolesteroli	0,00 mg		Rauta	0,40 mg	Riboflaviini	0,02 mg
Linolihappo	0,05 g	0,36 %	Kalsium	46,17 mg	Niasiini B3	0,13 mg
Alfa-linoleenihappo	8,77 mg	0,06 %	Sinkki	0,19 mg	Pyridoksiini	0,02 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>6,12 g</b>	<b>19,75 %</b>	Magnesium	7,78 mg	B12	0,00 µg
Sokerit yht.	4,30 g		Jodi	6,16 µg	Foolihappo	57,79 µg
Lisätyt sokerit	2,92 g	9,42 %	Seleen	0,16 µg	C-vitamiini	3,89 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,04 mg	E-vitamiini	0,02 mg
					K-vitamiini	1,16 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>1,24 g</b>	<b>1,88 %</b>				
Orgaaniset hapot	0,08 g	0,19 %			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	32,77 g
Tärkkelys	0,11 g	0,34 %				
Proteiini	4,32 g	13,93 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

# Punajuuri-"sinihomejuusto"kiusaus (vegaaninen)

Reseptiryhmä Laatikkoruuat	Nimen tarkenne M, G, V, *	Ruokavaliot M, G, VEGAN	Annosmäärä 25	Annoskoko 283 g
-------------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	2 2/3 dl	0,263 kg	0%	0,263 kg	Vesi
		0,789 kg	0%	0,789 kg	Kaura Fraiche, Oatly iMat
		1,316 kg	0%	1,316 kg	'Kauravalmiste OddlyGood easy cooking
	~ 1 1/3 rkl	0,026 kg	0%	0,026 kg	Suola jodioitu

Sekoita vesi, kauravalmisteet ja suola keskenään.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		2,631 kg	0%	2,631 kg	Kotimainen Punajuurisuikeleet pakaste
		2,000 kg	0%	2,000 kg	Peruna-sipulisekoitus pakaste
		0,658 kg	0%	0,658 kg	Ananas pala Crop
		0,197 kg	0%	0,197 kg	Vegaaninen Blue Cheese Dippijauhe
	2 rkl	0,013 kg	0%	0,013 kg	Mustapippuri rouhittu
		0,264 kg	0%	0,264 kg	Soijarouhe tumma, VegeSun

Sekoita muut aineet tasaisesti GN - pakkeihin ja lisää neste vuokaan.

Paista uunissa 185c höyrypaistolla kypsäksi.

## ALLERGEENIT

soijapapu

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	29,56 €	0,00 €	29,56 €
Hinta / kg	4,18 €	0,00 €	4,18 €
Annoshinta	1,18 €	0,00 €	1,18 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Punajuuri-"sinihomejuusto"kiu (vega)	1 000 g	Verollinen	4,18 €	0,00	-4,18 €	0,00 €	0,00 €	0,00

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet			Kivennäis- ja hivenaineet				
		% energiasta	Energia	Suola	0,84 g		
Rasva	4,24 g	48,16 %	77,79 kcal	Suola	0,84 %	Vitamiinit	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,97 g	11,05 %	325,49 kJ	Natrium	144,32 mg	A-vitamiini	0,03 µg
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,02 %		Fosfori	0,26 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,00 g	0,02 %		Kalium	0,14 mg	Tiamiini	0,00 mg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %		Rauta	0,06 mg	Riboflaviini	0,00 mg
Kolesteroli	0,00 mg			Kalsium	1,50 mg	Niasiini B3	0,00 mg
Linolihappo	0,00 g	0,02 %		Sinkki	0,00 mg	Pyridoksiini	0,00 mg
Alfa-linoleenihappo	0,30 mg	0,00 %		Magnesium	0,12 mg	B12	0,00 µg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>7,28 g</b>	<b>38,03 %</b>		Jodi	9,29 µg	Foolihappo	0,03 µg
Sokerit yht.	2,26 g			Seleen	0,01 µg	C-vitamiini	0,04 mg
Lisätyt sokerit	0,75 g	3,90 %		Kupari	0,00 mg	E-vitamiini	0,00 mg
Laktoosi	0,00 g					K-vitamiini	0,00 µg
Ravintokuitu	0,31 g	0,76 %					
Orgaaniset hapot	0,00 g	0,00 %				Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				Vesi	3,24 g
Tärkkelys	0,07 g	0,37 %					
Proteiini	2,37 g	12,36 %					
Alkoholi	0,00 g	0,00 %					



# OULUN TUOTANTOKEITTIÖ

## Laskelma-arviointi

Tuotantonimike	<b>522640 Bami Goreng, pääresepti, c&amp;c-</b>	Pvm	<b>12.02.24</b>	Sivu	<b>1</b>
Variaatio	<b>1</b>	Aika	<b>09:43:19</b>	Käyttäjä	<b>22</b>
Kustannuspaikka					
Hintayksikkö OS/MYY	<b>KG / KG</b>				
Tuotantonimike aktiivinen	<b>- 99.99.99</b>				
Viimeinen laskentapäivämäärä	<b>08.09.23</b>			Tulostusvalu.	EUR

### Osuudet:

	perusmäärä reseptillä		neljännes	puolikas satsi	x2	x3	x4
321072 Herkkusieni, viipale, tuore 1k	1,14900	KG	0,29	0,57	2,30	3,45	4,60
304041 MILDOLA RYPSIÖLJY 10L	0,84	L	0,21	0,42	1,68	2,52	3,36
352320 Menu purjoviipale 2*2,5kg 6mm	1,88000	KG	0,47	0,94	3,76	5,64	7,52
323055 ANANASPALA MEHUSSA 3,05/1,84KG	2,08900	KG	0,52	1,04	4,18	6,27	8,36
305041 Kookosmaito Menu 1L	8,36	L	2,09	4,18	16,72	25,08	33,44
323212 Bonduelle punaiset kidneypavut	5,00000	KG	1,25	2,50	10,00	15,00	20,00
352380 Bergo palsternakkasuikale 4x2,	2,08900	KG	0,52	1,04	4,18	6,27	8,36
324370 Sitruunatäysmehu Bonne 1l	0,02100	KG	0,01	0,01	0,04	0,06	0,08
352361 Porkkana suikale, pakaste, Men	3,55100	KG	0,89	1,78	7,10	10,65	14,20
352490 Vihreä papu, menu, paloina, pa	2,92400	KG	0,73	1,46	5,85	8,77	11,70
352394 Menu Paprikakuutio 4*2,5kg pun	3,34200	KG	0,84	1,67	6,68	10,03	13,37
325072 Soy-king soijakastike 2l, glut	0,10400	KG	0,03	0,05	0,21	0,31	0,42
330232 Optimi valkosipulimurska 1kg	0,20900	KG	0,05	0,10	0,42	0,63	0,84
330441 Capsi inkivääri jauhettu 1,8kg	0,03300	KG	0,01	0,02	0,07	0,10	0,13
330271 Kurkumajauhe, 3 kg suolaton	0,01700	KG	0,00	0,01	0,03	0,05	0,07
330071 Capsi pro chilijauhe 3kg prima	0,01700	KG	0,00	0,01	0,03	0,05	0,07
330194 Pirkka jodioitu ruokasuola 10*	0,18000	KG	0,04	0,09	0,36	0,54	0,72

<b>Reseptin kokonaismäärä</b>	<b>28,71778</b>		<b>7,18</b>	<b>14,36</b>	<b>57,44</b>	<b>86,15</b>	<b>114,87</b>
-------------------------------	-----------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Laita pataan yleissekoitusosat pohjakaapimiseen. Laita pata lämpenemään 100 asteeseen. Varmista, että pata on tarpeeksi kuuma. Freesaa öljyssä sipulit, mausteet, kasvikset ja/ tai juurekset. Anna makujen irrota. Laita pataan sekoitus päälle (noin 40 kierrosta / min, suunnan vaihdolla).  
Lisää mahdolliset maustekastikkeet (esim. tomaattimurska, tomaattisose). Anna kiehahtaa. Sekoita kunnes raaka-aineet ovat sekoittuneet,

# OULUN TUOTANTOKEITTIÖ

## Laskelma-arviointi

Tuotantonimike	<b>522640 Bami Goreng, pääresepti, c&amp;c-</b>	Pvm	<b>12.02.24</b>	Sivu	<b>2</b>
Variaatio	<b>1</b>	Aika	<b>09:43:19</b>	Käyttäjä	<b>22</b>
Kustannuspaikka					
Hintayksikkö OS/MYY	<b>KG / KG</b>				
Tuotantonimike aktiivinen	<b>- 99.99.99</b>				
Viimeinen laskentapäivämäärä	<b>08.09.23</b>			Tulostusvalu.	EUR

### Osuudet:

perusmäärä reseptillä

neljännes

puolikas satsi

x2

x3

x4

pienennä kierrokset (yhteen suuntaan 25 kierrosta / min).

Lisää reseptin muut raaka-aineet (esim. kasvirasvasekoite). Anna kiehahtaa.

Laske padan lämpötila 80 asteeseen. Tarkista aistinvarainen laatu. Lopputuotteen

laatu: lämpötila vähintään 75 astetta, kastike on tasainen, rakenne sakea, ei

läpinäkyvä, ei paakkuja, proteiini ehjä, kasvikset al dente ja värit kirkaat,

maukas, ei vetinen.

Siirrä kastike mollaan odottamaan pakkausta. Pakkaa tuote max 80 asteisena ja

siirrä jäähdytykseen. Kuumana toimitettava tuote annostellaan padasta suoraan gn

-astioihin ja thermolaatikoihin.

# Kesäkurpitsaherkku

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-	L, *	L, *	110	286 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	7,27 l	4,000 kg	0%	4,000 kg	Makaroni luomu
		0,025 kg	0%	0,025 kg	Suola, jodioitu

Keitä makaronit väljässä suolalla maustetussa vedessä tai painekeitimessä ja jäähdytä ne kylmällä vedellä reikäpakissa.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	2 1/4 dl	0,200 kg	0%	0,200 kg	Rapsiöljy
	35 kpl	3,725 kg	6%	3,501 kg	Sipuli
	4 1/2 dl	0,500 kg	0%	0,500 kg	Tomaattisose
		16,667 kg	10%	15,000 kg	Kesäkurpitsa tuore
	7,0 l	7,000 kg	0%	7,000 kg	Tomaattimurska
		0,700 kg	0%	0,700 kg	Soijarouhe tumma, VegeSun
	~ 3 dl	0,175 kg	0%	0,175 kg	Valkosipulimurska
	44 kpl	0,175 kg	0%	0,175 kg	Valkosipuli kuorittu kynsi
	6 dl	0,450 kg	0%	0,450 kg	Kasvisliemijauhe Bong
	~ 1 dl	0,040 kg	0%	0,040 kg	Mustapippuri rouhittu

Pese ja paloittele kesäkurpitsat reilun kokoisiksi kuutioiksi. Kuullota sipulit öljyssä, lisää tomaattisose ja kesäkurpitsa. Kypsennä hiukan. Lisää loput aineet ja hauduta n. 30 min.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3	2,0 l	2,000 kg	0%	2,000 kg	Smetana laktoositon

Lisää smetana ja makaronit, kiehauta ja tarkista maku. Kesäkurpitsan kuuluu olla napakka / rouskuva, kun lähtee tarjolle.

Laita tarjolle syvää 1/1 GN vuokaan.

## ALLERGEENIT

maito, soijapapu, gluteeni

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	116,53 €	0,00 €	116,53 €
Hinta / kg	3,70 €	0,00 €	3,70 €
Annoshinta	1,06 €	0,00 €	1,06 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Kesäkurpitsaherkku	1 000 g	Verollinen	3,70 €	0,00	-3,70 €	0,00 €	0,00 €	0,00

**RAVINTOSISÄLTÖ**

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet			Kivennäis- ja hivenaineet			
		% energiasta	Energia	Suola		
<b>Rasva</b>	<b>3,75 g</b>	<b>31,23 %</b>	106,08 kcal	Suola	0,65 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	1,69 g	14,10 %	443,87 kJ	Natrium	46,74 mg	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	1,02 g	8,50 %		Fosfori	50,96 mg	A-vitamiini
Monityyydyttymättömät rasvahapot	0,31 g	2,59 %		Kalium	292,36 mg	D-vitamiini
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %		Rauta	0,95 mg	Tiamiini
Kolesteroli	0,31 mg			Kalsium	20,81 mg	Riboflaviini
Linolihappo	0,11 g	0,88 %		Sinkki	0,37 mg	Niasiini B3
Alfa-linoleenihappo	19,29 mg	0,16 %		Magnesium	18,03 mg	Pyridoksiini
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>13,27 g</b>	<b>50,83 %</b>		Jodi	4,50 µg	B12
Sokerit yht.	3,32 g			Seleen	1,41 µg	Foolihappo
Lisätyt sokerit	2,84 g	10,88 %		Kupari	0,06 mg	C-vitamiini
Laktoosi	0,00 g					E-vitamiini
Ravintokuitu	1,45 g	2,61 %				K-vitamiini
Orgaaniset hapot	0,23 g	0,67 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	8,53 g	32,67 %				Muut
Proteiini	3,72 g	14,23 %				Vesi
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				72,70 g

# Kesäkurpitsaherkku vegaaninen

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-	M, V, *	M, VEGAN, *	35	272 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	2,18 l	1,200 kg	0%	1,200 kg	Makaroni luomu

Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä, jäähdytä kylmällä vedellä reikäpakissa.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	~ 1 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Rapsiöljy
		5,000 kg	10%	4,500 kg	Kesäkurpitsa tuore
	10 kpl	1,064 kg	6%	1,000 kg	Sipuli
	2,0 l	2,000 kg	0%	2,000 kg	Tomaattimurska
		0,200 kg	0%	0,200 kg	Soijarouhe tumma, VegeSun
	~ 1 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Valkosipulimurska
	1 1/2 rkl	0,010 kg	0%	0,010 kg	Mustapippuri rouhittu
	2 dl	0,150 kg	0%	0,150 kg	Kasvisliemijauhe Bong

Pese ja paloitele kesäkupitsat kuutioiksi.

Kuullota sipulit öljyssä, lisää tomaattisose ja kesäkurpitsa. kypsennä hiukan.  
lisää loput aineet ja hauduta n. 30 min.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3		1,000 kg	0%	1,000 kg	Kaura Fraiche, Oatly iMat

Lisää sekaan kaura Fraiche ja kypsät makaronit, kiehauta ja tarkista maku.

## ALLERGEENIT

soijapapu, gluteeni

## KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	37,27 €	0,00 €	37,27 €
Hinta / kg	3,91 €	0,00 €	3,91 €
Annoshinta	1,06 €	0,00 €	1,06 €

## HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Kesäkurpitsaherkku vegaaninen	1 000 g	Verollinen	3,91 €	0,00	-3,91 €	0,00 €	0,00 €	0,00

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet	% energiasta		Energia	Kivennäis- ja hivenaineet		
<b>Rasva</b>	<b>3,05 g</b>	<b>26,86 %</b>	100,55 kcal 420,71 kJ	Suola	0,61 g	
Tyydyttyneet rasvahapot	0,80 g	7,07 %		Suola	0,61 %	Vitamiinit
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	0,70 g	6,15 %	Natrium	10,36 mg	A-vitamiini	8,03 µg
Monityydyttymättömät rasvahapot	0,43 g	3,75 %	Fosfori	48,58 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %	Kalium	277,25 mg	Tiamiini	0,08 mg
Kolesteroli	0,28 mg		Rauta	0,92 mg	Riboflaviini	0,03 mg
Linolihappo	0,10 g	0,89 %	Kalsium	15,48 mg	Niasiini B3	0,78 mg
Alfa-linoleenihappo	18,82 mg	0,17 %	Sinkki	0,35 mg	Pyridoksiini	0,09 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	<b>13,72 g</b>	<b>55,43 %</b>	Magnesium	17,46 mg	B12	0,00 µg
Sokerit yht.	2,94 g		Jodi	2,05 µg	Foolihappo	32,07 µg
Lisätyt sokerit	3,05 g	12,32 %	Seleen	1,37 µg	C-vitamiini	13,99 mg
Laktoosi	0,00 g		Kupari	0,06 mg	E-vitamiini	0,18 mg
					K-vitamiini	2,67 µg
<b>Ravintokuitu</b>	<b>1,48 g</b>	<b>2,81 %</b>				
Orgaaniset hapot	0,21 g	0,66 %			Muut	
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %			Vesi	69,21 g
Tärkkelys	8,37 g	33,83 %				
Proteiini	3,49 g	14,09 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

## Sweet chili mifuwokki

Hallinto

Anne

14.2.2024 12.02

**Allergeenit:** Maito, Soija**Soveltuvuus:** PERUS, L, G, TEHO, K, KASVIS-KALA, KASVIS-KANA, EI-PUN-LIHA, MU, EI-KALA, EI-PAHKINA, S-V-L, VERI

Saanto yhteensä:	Annosmäärä	Oletusannos	Hinta yht:	Hinta/yks.:
5,000 kg	33,334 annosta	0,15 kg	18,76 €	3,75 € / kg

Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohjeet
-------------	------------	-----------

<b>Raaka-aineet ja valmistus</b>	Ennakovalmistuspäivä: 4	Vaihesaanto: 5,092
----------------------------------	-------------------------	--------------------

0,015 kg	Paprika, jauhettu	Punnitse mausteet ja tärkkelys. Valmista liemipohja padassa. Lisää loput raaka-aineet, jaa vuokiin tuotantoerälistan mukaan. Kypsennä paistolla 160 astetta, kunnes sisälämpötila on 85 astetta.
0,001 kg	Pippuri, cayennepippuri, jauhettu	
0,015 kg	Suuruste, kylmäliukoinen suuruste / Capsi	
0,300 l	Vesi	
0,100 kg	Paprikasuikale/-murska, paahdettu	
0,050 l	Öljy, rypsiöljy	
0,120 l	Maustekastike, soija	
0,200 kg	Maustekastike, chili, makea	
0,100 l	Mehu, tviiste, täysmehu, ananas 300 %	
1,200 kg	MIFU, suikale, maustamaton, laktositon	
0,600 kg	Porkkana, suikale, keltainen, pakaste	
0,600 kg	Porkkana, suikale, oranssi, pakaste	
0,800 kg	Paprika, suikale, sekoitus, pakaste	
0,300 kg	Sipuli, kuutio, pakaste	
0,500 kg (0,650 kg)	Sieni, herkkusieni, säilyke	
0,035 kg	Valkosipuli, kuutio, pakaste	
0,006 kg	Suola, ruokasuola	

**Laatukriteerit:**

Raaka-aineet yht: 5,092 kg	Valmistushävikki: 1,8%
Saanto yhteensä: 5,000 kg	Jakeluhävikki: 0%

Tuotepakkaukset:	Yks ikkö	Saanto	GN 1/1-65 5 kg	GN 1/2-65 2,5 kg	GN 1/3-65 1,5 kg	annosrasia
Saanto	kg	5,000	5,000	2,500	1,500	0,400
Raakapaino yhteensä	kg	5,092	5,092	2,546	1,528	0,407
Tuotepakkausta/kokonaissaa nto			1			
Jakeluhävikki %			0%	0%	0%	0%

**Ohrasuurimopuuro la**

100 annosta à 300 g

Saanto yht.: 30,790 KG

Lisätieto: Gn- vuoka 1/1-100 maksimi täyttö 7,5kg				
<b>P</b>	<b>Ostopaino</b>	<b>Käyttöpaino</b>	<b>Raaka-aine</b>	<b>Työohje</b>
	4,350 KG 18,600 L 9,400 L	4,350 KG 18,600 L 9,400 L	Ohrasuurimo rikottu Vesi Kerma Arki ruoka L	KÄYTETÄÄN KNORR ruokakermaa Voitele vuoka. Punnitse suurimot ja vesi edellisenä päivänä vuokaan säilytä kylmiössä
	0,120 KG	0,120 KG	Suola	Mittaa vuokaan kerma ja suola sekoita höyrykeitto 1h sekoitus 1h 30min haudutus 20-30 min
Raakapaino yht.: 32,470 KG				Valmistushävikki: 5,17 %
Saanto yht.: 30,790 KG				Jakeluhävikki: 2,57 %



**Marjaiskiisseli g,la,m**

100 annosta à 150 g

Saanto yht.: 15,000 KG

Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	2,568 KG	2,568 KG	Marjasekoitus	- Ota marjat sulamaan edellisenä päivänä.
	9,247 L	9,247 L	Vesi	- Lisää sekoittavaan pataan vesi, perunajauhot ja marjasekoitus. - Anna sekoittajan pyöriä kunnes kiisseli on sakeentunut. - Katkaise virta. -Huom, jos käytät kotimaisia marjoja, niin voit lisätä ne kiisselpohjaan viimeisenä. Ulkolaiset kuumennettava mm.kalikiviruksen vuoksi.
	1,541 L	1,541 L	Sekamehu sokeroitu	
	0,637 KG	0,637 KG	Perunajauho	
	1,027 KG	1,027 KG	Sokeri	
Raakapaino yht.:	15,021 KG			Valmistushävikki: 0,14 %
Saanto yht.:	15,000 KG			Jakeluhävikki: 0,00 %

**Marjapirtelö (kaura) (A115)**

Määrä	10 annos	Vakioannoksia:	10	Vakioannos:	1
Ennen valmistusta:	2 kg	Valmistuksen jälkeen:	2 kg	Satsien määrä:	10 kpl

Nimi	Satsi	Määrä
------	-------	-------

Sekoita kaikki ainekset padassa, tarvittaessa soseuta mansikat.

Vaihteluksi voi käyttää jotain muuta marjaa.

Kauravälipala naturell	75	0,75 kg
Kaura vispi	37	370 g
Mansikka	78	0,78 kg
Kauralese	7,5	75 g
Sokeri	2,5	25 g

**RUOKA-ASKEL-HANKE: MARJA-SOIJARAHKA. Reseptin kehittäjä harjoittelija****Erika Rantanen.**

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Jälkiruuat, Rahkat, hyytelöt ja vaahdot	KÄPÄLÄMÄKI	L, G, M, VEG	120	105 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
<b>1</b>		2,000 kg	0%	2,000 kg	Vadelma
		2,500 kg	0%	2,500 kg	Mansikka pakaste

- Ota marjat sulamaan edellisenä päivänä.
- Soija vaatii kaverikseen myös vadelman. Pelkkä mansikka on liian mieto ja soija maistuu liikaa läpi.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
<b>2</b>		2,500 kg	0%	2,500 kg	Soija kermavalmiste 10 tölkkiä (250 ml tölkki)
		5,000 kg	0%	5,000 kg	Soija jogurttivalmiste GREEK STYLE MAKEUTTAMATON, MAUSTAMATON
	5 dl	0,425 kg	0%	0,425 kg	Sokeri
		0,120 kg	0%	0,120 kg	Vaniljasokeri

- Vaahdota soijavispi.
- Sekoita joukkoon soijajogurtti GREEK STYLE MAKEUTTAMATON, MAUSTAMATON (vegaaninen rahkankorvike)
- Sekoita joukkoon sulatetut marjat.
- Lisää sokerit ja sekoita.
- Maista ja jaa tarjoiluastioihin

**ALLERGEENIT**

 soijapapu

**PAINOT**

	Käyttökypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	12,545 kg	0 %	12,545 kg	0 %
Annoskoko	105 g		105 g	105 g

# RUOKA-ASKEL-HANKE: SOIJAPOHJAINEN SMOOTHIE. Reseptin kehittäjä harjoittelija Erika Rantanen.

Reseptiryhmä Juomat, Kylmät	Nimen tarkenne KÄPÄLÄMÄKI	Ruokavaliot G, M, kasvis	Annosmäärä 120	Annoskoko 167 g
--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------	--------------------

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		5,000 kg	0%	5,000 kg	Marjasekoitus <i>Mansikka, vadelma, puna- ja mustaherukka</i>

- Ota marjat sulamaan edellisenä päivänä (mansikka, vadelma, punaherukka ja mustaherukka sekoitus).

Soija vaatii voimakkaan makuiset marjat, ettei maku paista läpi!

- Soseuta sulatetut marjat sauvasekoittimella, ettei mustaherukan kuoret jää isoiksi paloiksi.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	0,0 kpl	7,937 kg	37%	5,000 kg	Banaani
	6,0 l	6,000 kg	0%	6,000 kg	Soijajuoma maustamaton
		4,000 kg	0%	4,000 kg	Soija jogurttilmiste

- Pieni banaanit yleiskoneeseen. Laita yleiskone päälle, että banaanit soseutuvat. Pitää olla tuoreita banaaneja. Banaanisose ei toimi reseptissä. Banaania tarvitaan makeutta ja täytävyyttä tuomaan.

- Lisää soijajogurtti ja soijajuoma.

- Lisää marjasose yleiskoneeseen ja sekoita seos tasaiseksi.

- Maista ja annostelee kannuihin.

## ALLERGEENIT

 soijapapu

## PAINOT

	Käyttökypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto	
Kokonaispaino	20,000 kg	0 %	20,000 kg	0 %	20,000 kg
Annoskoko	167 g		167 g		167 g

**Kasvislasagnette Soijasta (A105)**

Määrä	10 annos	Vakioannoksia:	10	Vakioannos:	1
Ennen valmistusta:	2 kg	Valmistuksen jälkeen:	2 kg	Satsien määrä:	8,73 kpl

Nimi	Satsi	Määrä
------	-------	-------

Sekoita lasagnette, soijarouhe, sipuli ja pomodorosso gn-vuussa.

Lisää pataan vesi, tomaattimurska, ketsuppi ja mausteet. Lämitä kastike. Lisää lopuksi kerma ja juustocreme. Sekoita. Jaa valmis kastike gn-vuokiin.

Paista yhdistelmäpaistolla kosteus 40%, 160 asteessa noin 45 minuuttia.

Täysjyväpasta, lasagnette	26,8	234 g
Soijarouhe findus kypsä	15	131 g
Pomodo Rosso	24,5	214 g
Sipulikuutio, pakaste	10	87 g
Vesi	77	0,67 l
Ruoanvalmistuskerma, kasvirasvakerma 15% rasvaa	37	0,32 l
Tomaattimurska	24,8	217 g
Tomaattiketsuppi	2,9	25 g
Lihaliemijauhe	1,8	16 g
Valkosipulijauhe	0,2	2 g
Pizzamauste	0,3	3 g
Juustocreme	8,7	76 g