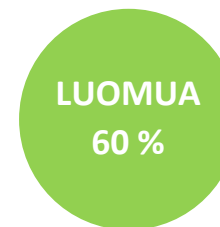


JAUHELIIHAKAITTO

100 annosta | à 320 g | saanto 3,20 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
5000 g	luomu naudan jauheliha 17 %
5000 g	luomu keittojuures, pakaste
0500 g	sipulikuutio, pakaste
6000 g	peruna kuorittu
15000 g	vesi
180 g	luomu kasvisliemijauhe
70 g	suola
9 g	maustepippuri kokonainen
9 g	mustapippuri kokonainen
150 g	persilja tuore



Kommentit

- Reseptin testauksessa huomattiin, että luomu naudan jauheliha on riittoisaa eikä sitä tarvitse käyttää reseptissä yhtä paljon kuin tavanomaista jauhelihaa

1. Ruskista jauheliha GN-vuoassa. Paloittele perunat.
2. Lisää kaikki ainekset pataan pippureita ja persiljaa lukuun ottamatta. Keitä kunnes perunat ovat kypsiä.
3. Mausta pippureilla ja tuoreella persiljalla.

Resepti, vakiointi ja testaus: Katri Tynkkynen, ruokahuoltoapäällikkö, Samiedu



JAUHELIIHAKEITTO

100 annosta | à 320 g | saanto 3,20 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino g	Hinta €/kg	Luomua
naudan jauheliha, kypsä	5385	13,62	
keittojuures, pakaste	5000	2,47	
sipulikuutio, pakaste	500	3,08	
peruna kuorittu	5000	1,11	
vesi	15000	0,00	
lihaliemijauhe	150	19,53	
suola	60	0,78	
maustepippuri kokonainen	9	8,80	
persilja tuote	150	20,93	

Ravintosisältö 100 g

Energia	58 kcal	
Rasva	2,41 g	37,42 %
josta tyydyttyneitä	0,37 g	15,26 %
Hiilihydraatti	4 g	27,60 %
Sokerit	0,92 g	0,92 %
Proteiini	4,60 g	31,73 %
Ravintokuitu	0,76 g	
Suola	0,02 g	

ANNOKSEN
HINTA
0,95 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino g	Hinta €/kg	Luomua
naudan jauheliha	5000	19,94	X
keittojuures, pakaste	5000	3,30	X
sipulikuutio, pakaste	500	3,08	
peruna kuorittu	6000	1,11	
vesi	15000	0,00	
kasvisliemijauhe	180	18,15	X
suola	70	0,78	
maustepippuri kokonainen	9	8,80	
mustapippuri kokonainen	9	29,85	
persilja tuore	150	20,93	

Ravintosisältö 100 g

Energia	56 kcal	
Rasva	2,73 g	43,45 %
josta tyydyttyneitä	1,22 g	44,87 %
Hiilihydraatti	4,17 g	29,53 %
Sokerit	0,98 g	0,98 %
Proteiini	3,53 g	24,98 %
Ravintokuitu	0,64 g	
Suola	0,02 g	

ANNOKSEN
HINTA
1,31 €

LUOMU-
PROSENTTI
60 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Katri Tynkkynen, ruokahuoltoapäällikkö, Samiedu

