

KASVISRUOKAOHJEITA



Sisällys

Keitot:

Hernekeitto – Kauhavan ruokapalvelut.....	2
Porkkanasosekeitto – Espoo Carering Oy.....	3

Kpl-tuotteet:

Sadonkorjuumureke – Tampereen Steinerkoulu Timjami.....	4
Tofu joulukinkku – Tampereen Steinerkoulu Timjami.....	5

Laatikat:

Härkäpapulasagnette – Ilmajoen kunnan ruokapalvelut.....	6
--	---

Jälkiruuat, välipalat:

Marjapirtelö (kaura) – Kauhavan kaupungin ruokapalvelut.....	7
Marja-soijarahka – Ilmajoen kunnan ruokapalvelut.....	8
Soijapohjainen smoothie – Ilmajoen kunnan ruokapalvelut.....	9

Hybridiohjeet:

Kasvislasagnette soijasta – Kauhavan ruokapalvelut.....	10
---	----

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

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

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		
--	--	--

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		
--	--	--

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%

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

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
1		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
2	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
3		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 %	31,787 kg
Annoskoko	265 g		265 g		265 g

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
1		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
2		2,500 kg	0%	2,500 kg	Soija kermavalmiste 10 tölkkiä (250 ml tölkki)
		5,000 kg	0%	5,000 kg	Soija jogurttilmiste 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