

Tarveainelista Gluteenitonta arkiruokaa -tapahtumaan
Määrät ovat 8 hengen tapahtuman järjestämiseen.



Raaka-aine	Ostopaino	Käyttömäärä	Myyntierä	Käytössä ohjeilla
Viljatuotteet				
gluteenitonta hienoa jauhoseosta (Semper)	210 g	1 1/2 dl	1 pkt	Munakasrulla, perunarieskat
gluteenitonta hienoa riisijauhoa	60 g	1 dl	1 pkt	Ruskeakastike
gluteenitonta kaurajauhoa	200 g	4 dl	1 pss	Kaurapalat, perunarieskat
gluteenitonta kauralesettä	60 g	1 1/4 dl	1 pss	Kaurapalat
gluteenitonta tummaa jauhoseosta (Pirkka)	210 g	3 1/2 dl	1 pss	Tattarilesesämpylä, linssipiirakka
gluteenittomia kaurahiutaleita	260 g	5 dl	1 pkt	Kaurapalat, granola, linssipiirakka
gluteenittomia kaurajyviä	60 g	1 dl	1 pkt	Munakasrulla
paahdettua pellavansiemenrouhetta	20 g	1/2 dl	1 pss	Granola
soijarouhetta	175 g	5 dl	1 pss	Munakasrulla,
tattarilesettä	40 g	2 dl	1 pkt	Tattarilesesämpylä,
täysjyväriisiä	255 g	3 dl	1 pss	Kananmuna-kasviswokki,
gluteenitonta korppujauhoa	50 g	1 dl	1 pss	Soijapyörykkät,
perunahiutaleita	70 g	70 g	1 pkt	Perunarieskat,



Raaka-aine	Ostopaino	Käyttömäärä	Myyntierä	Käytössä ohjeilla
Jauheet				
gluteenitonta perunakuitua	60 g	3 1/2 dl	1 pkt	Tattarilesesämpylät, lihapyörykät, soijapyörykät,
kuivahiivaa	26 g	4 pss	1 pkt	Kaurapalat, tattarilesesämpylät, linssipiirakka,
psylliumkuorijauhetta	20 g	1 1/2 rkl	1 pkt	Kaurapalat, tattarilesesämpylät
Mausteet				
yrttimausteseosta (esimerkiksi Herbes de provence)	4 g	3 tl	1 pss	Linssipiirakka ja uunijuurekset
kanelia	1 g	1/2 tl	1 pss	Granola
kasvisliemikuutio	16 g	1 1/2 kpl	1 pkt	Munakasrulla, soijapyörykät
kuivattua basilikaa	2 g	4 tl	1 pss	Soijapyörykkä,
kuivattua oreganoa	1 g	3 tl	1 pss	Soijapyörykkä,
kuivattua persiljaa	riipaus	1 tl	1 pss	Lihapyörykät,
lihaliemikuutio	6 g	1	1 pkt	Ruskeakastike,
maustepippuria jauheena	1 g	1/2 tl	1 pss	Lihapyörykät
mustapippurirouhetta	8 g	4 tl	1 pss	Munakasrulla, lihapyörykät, soijapyörykkä, ruskeakastike, uunijuurekset
paprikajauhetta	2 g	1 tl	1 pss	Lihapyörykät
suolaa	48 g		1 pkt	kaikki ohjeet



Raaka-aine	Ostopaino	Käyttömäärä	Myyntierä	Käytössä ohjeilla
Palkokasvit, pähkinät yms				
aurionkukan siemeniä	110 g	2 dl	1 pss	Granola
vihreitä linssejä	80 g	1 dl	1 pkt	Linssipiirakka
Sokerit				
juoksevaa hunajaa	70 g	3 rkl	1 plo	Granola
siirappia	110 g	3 1/2 rkl	1 tlk	Tattarilesesämpylät, perunarieskat,
sokeria	30 g	2 rkl	1 pss	Marjarahka,
vaniljasokeria	4 g	1 1/2 tl	1 pkt	Granola, marjarahka
Pakasteet				
Suomalaisia pakastemarjoja	300 g	5 1/2 dl	2 pss	Marjarahka,
paprikasuikaletta pakasteena	150 g	150 g	1 pss	Kananmuna-kasviswokki, linssipiirakka
kukkakaalia pakasteena	100 g	100 g	1 pss	Linssipiirakka,



Raaka-aine	Ostopaino	Käyttömäärä	Myyntierä	Käytössä ohjeilla
Maustekastikkeet				
sweet chili kastiketta	30 g	2 rkl	1 plo	Kananmuna-kasviswokki
soijakastiketta	27 g	1 1/2 rkl	1 plo	Kananmuna-kasviswokki
Kasvikset				
lanttua	370 g	180 g	noin 1 kpl	Uunijuurekset
perunaa (yleisperuna, keltainen pussi)	600 g	6–8 kpl	noin 1 kg pss	Perunasose
porkkanaa	420 g	4 1/2 kpl	noin 1 kg	Kananmuna-kasviswokki, uunijuurekset
punaista paprikaa	270 g	170 g	noin 1 kpl	Munakasrulla
punajuurta	380 g	3 kpl	noin 1 kg pss	Uunijuurekset
sipulia	300 g	4 1/2 kpl	noin 5 kpl	Munakasrulla, lihapyörökät, soijapyörökät, uunijuurekset
valkokaalia	630 g	400 g	noin 1 kpl	Kananmuna-kasviswokki
valkosipulinkynsi	3 g	1 kpl	1 kpl	Kananmuna-kasviswokki



Raaka-aine	Ostopaino	Käyttömäärä	Myyntierä	Käytössä ohjeilla
Lihat ja kananmunat				
naudanjauhelihaa, 10 % rasvaa	400 g	400 g	1 pkt	Lihapyörökät
kananmunia	960 g	16 kpl	2 X 10 kpl	Kananmuna-kasviswokki, munakasrulla, lihapyörökät
Maitotaloustuotteet				
kasvirasvakermä, 15 % rasvaa	450 g	4,5 dl	2 pkt	Lihapyörökät
kasvirasvavispikerma, 24% rasvaa	250 g	2,5 dl	1 pkt	Marjarahka
kevytmaitoa	700 g	7 dl	1 litra	Perunasose, perunarieskat
maitorahkaa	250 g	250 g	1 prk	Marjarahka
maustamatonta tuorejuustoa, 15% rasvaa	100 g	100 g	1 pkt	Munakasrulla
rasvatontamaitoa	500 g	5 dl	1 litra	Munakasrulla
tuotejuustoa (esimerkiksi sipuli ja punainen paprika)	200 g	200 g	1 pkt	Soijapyörökät
kermajuustoa, 17% rasvaa	80 g	80 g	500 g pkt	Munakasrulla, linssipiirakka



Raaka-aine	Ostopaino	Käyttömäärä	Myyntierä	Käytössä ohjeilla
Rasvat				
juokseva margariini	60 g	1 dl	1 plo	Ruskeakastike
margariinia 60%, rasvaa	32 g	20 g	1 pkt	Perunasose
ruokaöljyä	241 g	14 1/2 rkl	1 plo	Kananmuna-kasviswokki, kaurapalat, granola, munakasrulla, lihapyörykät, soijapyörykät, uunijuurekset