

# HAUTATUD HAPUKAPSAS, ÕLIGA

|                           |                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Allikas                   | Toidu koostise andmebaas                                                                                                                                             |
| Toidu kood                | 86487                                                                                                                                                                |
| Toidu nimi                | Hautatud hapukapsas, õliga                                                                                                                                           |
| Sünonüümid                | Hapukapsahautis                                                                                                                                                      |
| Toidugrupp                | Lisandid roogadele                                                                                                                                                   |
| Söödava portsjoni osakaal | 1                                                                                                                                                                    |
| Valmistamisõpetus         | Potis kuumutada õli, lisada hapukapsas. Kallata peale kuum vesi, nii et see kataks toiduaineid. Hautada tasasel tulel kaane all pehmenemiseni. Maitsestada suhkruga. |
| Suur                      | 450                                                                                                                                                                  |
| Keskmine                  | 300                                                                                                                                                                  |
| Väike                     | 150                                                                                                                                                                  |
| Majapidamismõõdud         | spl 30 g kuhjaga<br>tl 10 g kuhjaga                                                                                                                                  |
| Uuendamise kuupäev        | 05.05.2020                                                                                                                                                           |



| Toiduaine nimi | Toidu kood | Bruto, g            | Neto, g |
|----------------|------------|---------------------|---------|
| Rapsiõli       | 4090       | 75.0                | 75.0    |
| Hapukapsas     | 2301       | 1000                | 1000    |
| Vesi           | 9150       | 100                 | 100     |
| Suhkur         | 10         | 30.0                | 30.0    |
|                |            | Summa:              | 1205 g  |
|                |            | Kuumtöötluste kadu: | 17.0 %  |
|                |            | Väljatulek:         | 1000 g  |

|               |                             |               |
|---------------|-----------------------------|---------------|
| Pakendiandmed | Vabatahtlikud pakendiandmed | Täielik tabel |
|---------------|-----------------------------|---------------|

| Toitaine nimi          | Kogus / 100 g | Allikas | Meetod |
|------------------------|---------------|---------|--------|
| Energiasisaldus        | 398 kJ        | 155     | 4      |
| Energiasisaldus        | 96 kcal       | 155     | 4      |
| Rasvad                 | 7,7 g         | 155     | 14     |
| Küllastunud rasvhapped | 0,525 g       | 155     | 14     |
| Süsivesikud, imenduvad | 4,99 g        | 155     | 14     |
| Suhkrud, kokku         | 4,99 g        | 155     | 14     |
| Valgud                 | 0,9 g         | 155     | 14     |
| Soola ekvivalent       | 0,801 g       | 155     | 14     |