

Yleistaulukko

Tuote	Määrä	Hiilihydraatteja
<i>Lisäkkeet:</i>		
Peruna	1 keskikokoinen	10
Perunasose	1 dl	15
Pasta	1 dl	15
Riisi, täysjyväohra	1 dl	15
Herneet	1 dl	5
Maissit	1 dl	10
<hr/>		
<i>Pihvit, pyörykät:</i>		
Jauheliha- / broilerpihvit	1 kpl	5
Lihapyörykät	1 kpl	1
Kalapuikot	1 kpl	5
Kalapyörykät	1 kpl	1
Broilerpyörykkä	1 kpl	2
Uunikalat	1 dl	3
Pinaatti- ja porkkanaohukkaat	1 kpl	4
Uunimakkara	1 kpl	5
<hr/>		
<i>Laatikkoruuat:</i>		
Makaronilaatikat, perunalaatikat , kiusaukset	1 dl	15
Kaalilaatikko, silakkalaatikko, perunasose- lihalaatikko, risotot, peruna-possuvuoka	1 dl	10
<hr/>		
<i>Kastikkeet:</i>		
Sileät kastikkeet tai kermaviilikastike	1 dl	5
Lihakastikkeet, kalakastikkeet	1 dl	3
Makkarakastike	1 dl	5
Lihapyörykkäkastike	1 dl	8
<hr/>		
<i>Keitot:</i>		
Hernekeitto	1 dl	10
Muut keitot	1 dl	5
<hr/>		
<i>Puurot:</i>		
Maitopuuro	1 dl	15
Hiutalepuuro	1 dl	10
<hr/>		
<i>Leivät:</i>		
Näkkileipä	1 kpl	10
Ruisvuokaleipä	1 kpl	15
<hr/>		
<i>Juomat:</i>		
Maito, piimä	2 dl	10
Laktoositon maitojuoma, kaurajuoma, soijajuoma	2 dl	5
<hr/>		
<i>Hedelmät, marjat</i>		
Omena, päärynä, appelsiini, persikka	1 kpl	10
Mandariini	1 kpl	5
Banaani	1 kpl	20
Hedelmäsose	1 dl	15
Marjahilloke	1 dl	20
Marjakeitto	1 dl	12
Puolukkasurvos	1 rkl	2,5
Mustaherukkahillo	1 rkl	5

Kasvisruoat

Pihvit, pyörökät yms.	Hiilihydraatteja	Keitot	Hiilihydraatteja
Bataatti-juurespihvi	7g/kpl	Juuressosekeitto	4g/dl
Kasvis-papukroketti	1,5g/kpl	Kasvis-minestronekeitto	5g/dl
Porkkanappi	1,5g/kpl	Kasvissuikalekeitto	8g/dl
Kasvis-kvinoapihvi	8g/kpl	Linssikeitto	12g/dl
Juurespihvi	5g/kpl	Kasvis-soijakeitto	7g/dl
Porkkanapihvi	7g/kpl	Mifu-kasviskeitto	7g/dl
Punajuuripihvi	6g/kpl	Kasvis-pyörökkäkeitto	6g/dl
Mini-soijapyörökkä	0,3g/kpl	Kasvis-nakkikeitto	6g/dl
Soijamakkara	2,5g/kpl	Porkkana-perunasekeitto	7g/dl
Falafel kasvispyörökkä	1,5g/kpl		
Kastikkeet		Muut	
Juusto-porkkanamuhennos	4g/dl	Kasvis-nuudeliuoka	10g/dl
Mangoinen kasviskastike	6g/dl	Juustoinen kasvislasagnette	10g/dl
Kasviskastike	4g/dl	Kasvis-perunavuoka	10g/dl
Kasvis-linssikastike	8g/dl	Makaroni-soijavuoka	15g/dl
Papustroganoff	6g/dl	Kasvisrisotto	15g/dl
Kookos-kasviskastike	6g/dl	Kreikkalainen kasvisvuoka	10g/dl
Chili sin carne	5g/dl	Kreikkalainen paprikapaistos	13g/dl
Soijabolognese	5g/dl	Papu-porkkanapasta	10g/dl
Soija-juureskastike	5g/dl	Perunase-kasvispaistos	10g/dl
Punajuuri-juustokastike	7g/dl	Kasviskiusaus	10g/dl
Kasvisnakkikastike	6g/dl	Punajuuri-perunavuoka	9g/dl
Sweet&sour-mifukastike	6g/dl	Italian kasvispata	7g/dl
Kasvispyörökkäkastike	6g/dl	Meksikon pata	10g/dl
Mausteinen kasviskastike	7g/dl	Kasvislasagnette	10g/dl
Mifu-sitruunakastike	7g/dl	Kasvispyttipannu	13g/dl

Teemapäivien tuotteet 2018

Tuote	Hiilihydraatteja
Syksy	
Vatruska	19g/kpl
Kananugetit	3g/kpl

Välipalat

Tuote	Hiilihydraatteja (g)/100g	Annoskoko (g)	Hiilihydraatteja (g)/annos
Leivät			
Perunarieska	54	43	23
Monivilja/ruis/porkkana-perunaruutuleipä	44	40 (1 kpl)	18
Kaura-ruissydän/ruissydänleipä	48	35	17
Sydänsämpylä	43	45	20
Riisipiirakka	30	70	21
3-viljan sämpylä	53	52	28
Rouhepala	48	65	31
Muut			
Marja-/hedelmäkiisselit	12	150	18
Fariinikastike	20	50	10
Hedelmäsalaatti	15	150	22
Hillo	40	20	10
Maitokiisseli	6	130	8
Marja-/hedelmäjogurtti	10	150	15
Marja-/hedelmärahka	10	150	15
Marja-/hedelmäsmoothiet	10	150	15
Marjasalaatti	20	100	20
Maustamaton jogurtti (laktoositon)	5	50	2,5
Ohukaiset	30	100 (5 kpl)	30
Omena-kaurapaistos	22	100	22
Omena-riisipuuro	15	150	22
Pannukakku	30	75	23
Ruis-puolukkapuuro	12	150	18
Smoothiet	11	150	16
Vaniljakastike	19	50	10
Vaniljariisi	7	130	9
Vatkatut marjapuurot	15	150	22
Voileipäkeksi	67	20	13
Grahamlihapiiirakka	34	70	25
Pitsapala	33	100	33
Marjapulla	48	30	15
Voisilmäpiiras	48	35	17
Sitrusrahkapiiras	48	35	17
Kahvipulla	70	35	25

Gluteenittomia tuotteita

Tuote	Hiilihydraatteja (g)
Auringonkukkasämpylä	32g/kpl
Vaalea pyöreä sämpylä	38g/kpl
Pitkä vaalea sämpylä	53g/kpl
Moilas aamiaissämpylä	39g/kpl
Vaalea viipaleipä (aurionkukka tai maalais)	15g/viipale
Kanelikierrepulla	42g/kpl
Vaniljakierrepulla	46g/kpl
Mustikka- tai karpalopulla	50g/kpl
Omenainen hedelmäpulla	50g/kpl
Sitruuna- tai suklaarouhemuffinssi	23g/kpl
Munkki	47g/kpl
Rieska	15g/puolikas
Ohukainen	10g/kpl
Pitsa	22g/viipale
Pieni kinkkupiiras	16g/kpl
Pasta	15g/dl (sama kuin tavallinen pasta)
Riisipiirakka	18g/kpl
Lihapiirakka	38g/kpl
Tortilla	37g/kpl
Vatkatut marjapuurot	15g/100g
Lihapyörykkä	1,3g/kpl
Kalkunapihvi	5,3g/kpl
Broilerpyörykkä	1,3g/kpl
Jauhelihapihvi	4g/kpl
Lounasmakkara	4g/kpl
Joka pojan kalapala	10g/kpl
Pinaattiohukainen	10g/kpl
Näkkileipä (Semper)	7,8g/viipale
Kauranäkkileipä (Semper)	7,5g/viipale
Näkkileipä (Pirkka)	6,9g/viipale
Pellavaleipä (Moilas)	22g/viipale
Tumma leipä (Moilas)	26g/viipale
Tattarileipä (Moilas)	25g/viipale
Kiviarinarieska (Moilas)	30g/kpl