

<b>Yleistaulukko</b>		
<b>Tuote</b>	<b>Määrä</b>	<b>Hiilihydraatteja</b>
<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
<i>Pihvit, pyörökät:</i>		
Jauheliha- / broilerpihvit	1 kpl	5
Lihapyörökät	1 kpl	2
Kalapuikot	1 kpl	5
Kalapyörökät	1 kpl	1
Broilerpyörökä	1 kpl	2
Lohimurekepihvi	1 kpl	9
Uunikalat, kebab	1 dl	3
Pinaatti- ja porkkanaohukkaat	1 kpl	4
Uunimakkara	1 kpl	7
<i>Laatikkoruuat:</i>		
Makaronilaatikat, perunalaatikat, kiusaukset	1 dl	15
Kaalilaatikko, silakkalaatikko, perunasose- lihalaatikko, peruna-possuvuoka, broilerpastavuoka	1 dl	10
<i>Kastikkeet:</i>		
Sileät kastikkeet	1 dl	5
Lihakastikkeet, kalakastikkeet	1 dl	3
Makkarakastike	1 dl	5
Kinkku-juustokastike	1 dl	4
Kylmä tomaattikastike (kebab), Butter chicken, kermaviilikastike	1 dl	7
<i>Keitot:</i>		
Hernekeitto ja linssekeitto	1 dl	10
Muut keitot	1 dl	5
<i>Puurot:</i>		
Maitopuuro	1 dl	15
Hiutalepuuro	1 dl	10
<i>Leivät:</i>		
Näkkileipä	1 kpl	10
Ruisvuokaleipä	1 kpl	15
<i>Juomat:</i>		
Maito, piimä	2 dl	10
Laktoositon maitojuoma, kaurajuoma, soijajuoma	2 dl	5
<i>Hedelmät, marjat</i>		
Omena, päärynä, appelsiini, persikka	1 kpl	10
Mandariini	1 kpl	5
Banaani	1 kpl	20
Hedelmäsose	1 dl	10
Marjahilloke	1 dl	20
Marjakeitto	1 dl	12
Puolukkahillo	1 rkl	5
Mustaherukkahillo	1 rkl	

**Kasvisruoat**

<b>Pihvit, pyörökät yms.</b>	<b>Hiilihydraatteja</b>	<b>Keitot</b>	<b>Hiilihydraatteja</b>
Bataatti-juurespihvi	7g/kpl	Juuresosekeitto	7g/dl
Kasvis-papukroketti	1,5g/kpl	Kasvis-minestronekeitto	6g/dl
Porkkanappi	1,5g/kpl	Kasvisuikalekeitto	7g/dl
Kasvis-kvinoapihvi	8g/kpl	Linssikeitto	12g/dl
Juurespihvi	5g/kpl	Kasvis-soijakeitto	7g/dl
Porkkanapihvi	7g/kpl	Mifu-kasviskeitto	6g/dl
Punajuuri-juurespihvi	6g/kpl	Kasvis-pyörökäkeitto	6g/dl
Mini-soijapyörökä	0,3g/kpl	Kasvis-nakkikeitto	7g/dl
Soijamakkara	2,5g/kpl	Porkkana-perunasosekeitto	8g/dl
Falafel minikasvispyörökä	1,5g/kpl	Pinaattikeitto	6g/dl
Juures-voipapupyörökä	2g/kpl		
<b>Kastikkeet</b>		<b>Muut</b>	
Eggie-juustokastike	7g/dl	Kasvis-nuudeliuoka	14g/dl
Mangoinen kasviskastike	7g/dl	Kasvis-perunavuoka	12g/dl
Kasviskastike	10g/dl	Makaroni-soijavuoka	15g/dl
Kasvis-linssikastike	12g/dl	Kasvisrisotto	15g/dl
Papustroganoff	6g/dl	Kreikkalainen kasvisvuoka	11g/dl
Kookos-kasvispata	12g/dl	Kreikkalainen paprikapaistos	11g/dl
Chili sin carne	10g/dl	Papu-porkkanapasta	10g/dl
Sojabolognese	11g/dl	Perunasose-kasvispaistos	12g/dl
Soija-juureskastike	9g/dl	Kasviskiusaus	11g/dl
Punajuuri-juustokastike	7g/dl	Spaghettikasvispata	13g/dl
Kasvisnakkikastike	9g/dl	Kasvislasagnette	10g/dl
Sweet&sour-mifukastike	7g/dl	Kasvispyttipannu	13g/dl
Kasvispyörökäkastike	6g/dl	Kasvisgratiini	6g/dl
Mausteinen kasviskastike	7g/dl	Savujuustokiusaus	14g/dl
Mifu-sitruunakastike	9g/dl	Spaghetiini-kasvisvuoka	13g/dl
Herkkusieni-kasvispata	7g/dl	Juuresgratiini	5g/dl
Dal	18g/dl	Peruna-härkispastos	12g/dl

**Teemapäivien tuotteet syksy 2020**

<b>Tuote</b>	<b>Hiilihydraatteja</b>
Itsenäisyyspäivä:	
Kermanen kasviskeitto	6,4g/100g
Jouluateria:	
Lanttulaatikko	12g/dl
Piparkakku	6,4g/kpl

**Välipalat**

<b>Tuote</b>	<b>Hiilihydraatteja (g)/100g</b>	<b>Annoskoko (g)</b>	<b>Hiilihydraatteja (g)/annos</b>
<b>Leivät</b>			
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
Kauraruutu	46	31	14
<b>Muut</b>			
Fariinikiisseli	16	150	24
Marja-/hedelmäkiisselit	12	150	18
Fariinikastike	20	50	10
Hedelmäsalaatti	15	150	22
Hillo	40	20	10
Maitokiisseli	10	130	13
Marja-/hedelmäjogurtti/rahka/jogurttirahka	10	150	15
Marja-/hedelmäsmoothiet	10	150	15
Marjahilloke	22	30	7
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
Suklaakiisseli	16	150	24
Vaniljakastike	19	50	10
Vaniljariisi	13	130	17
Vatkatut marjapuurot	15	150	22
Viili	4,9	150	7,5
Voileipäkeksi	67	20	13
<b>Grahamleivä</b>			
Grahamlihapiiirakka	34	70	25
Porkkana-grahampiiirakka	31	70	22
Pitsapala	33	100	33
Marjapulla	48	30	15
Voisilmäpiiras	48	35	17
Sitrusrahkapiiras	48	35	17
Kahvipulla	60	30	18

**Gluteenittomia tuotteita**

Tuote	Hiilihydraatteja (g)
Auringonkukkasämpylä	32g/kpl
Vaalea pyöreä sämpylä	38g/kpl
Pitkä vaalea sämpylä	53g/kpl
Moilas aamiaissämpylä	39g/kpl
Vaalea viipaleleipä (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
Kalkkunapihvi	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
Kiviariarieska (Moilas)	30g/kpl

**Retkieväät**

Tuote	Hiilihydraatteja (g)
<i>Paketti 1 ja 11</i> Ruisleipä Mehujuoma Banaani	24g/kpl 20g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 2 ja 12</i> Sämpylä Mehujuoma Banaani	31g/kpl 20g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 3</i> Broilerikolmari Mehujuoma Banaani	34,5g/kpl 20g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 4</i> Mehujuoma Broilerikolmari Maitokaakaojuoma Banaani	20g/kpl 34,5g/kpl 9g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 5</i> Grahamlihapirakka Mehujuoma Banaani	26g/kpl 20g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 6</i> Grahamlihapirakka Jogurtti Mehujuoma Banaani	26g/kpl 16g/pss 20g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 7</i> Kinkkupizza Mehujuoma Banaani	56g/kpl 20g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 8</i> Grillimakkara Sinappi Ketsuppi Mehujuoma Banaani	8,4g/kpl 1,9g/pss 1,3g/pss 20g/kpl 20g/kpl
<i>Paketti 9</i> Grillimakkara Kasvisgrilleri Kalkkunanakki	8,4g/kpl 5,8g/kpl 1g/kpl
<i>Paketti 10</i> Voisilmapulla Maitokaakaojuoma Omena	33g/kpl 9g/kpl 10g/kpl