

<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, pyörykät:</i>		
Jauheliha- / broilerpihvit	1 kpl	5
Lihapyörykät	1 kpl	2
Kalapuikot	1 kpl	5
Kalapyörykät	1 kpl	1
Broilerpyörykkä	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	Kasvissuikalekeitto	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-pyörökkäkeitto	6g/dl
Mini-soijapyörökkä	0,3g/kpl	Kasvis-nakkikeitto	7g/dl
Soijamakkara	2,5g/kpl	Porkkana-perunasosekeitto	8g/dl
Falafel minikasvispyörökkä	1,5g/kpl	Pinaattikeitto	6g/dl
Juures-voipapupyörökkä	2g/kpl		
Pinaatti-raejuustonappi	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
Soijabolognese	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
Kasvispyörökkäkastike	6g/dl	Kasvisgratiini	6g/dl
Mausteinen kasviskastike	7g/dl	Savujuustokiusaus	14g/dl
Mifu-sitruunakastike	9g/dl	Spaghettiini-härkäpapuvuoka	14g/dl
Herkkusieni-kasvispata	7g/dl	Juuresgratiini	5g/dl
Dal linssikastike	16g/dl	Peruna-härkäpapupaistos	13g/dl
		Juures-perunavuoka	13g/dl
		Spaghetti-härkäpapupata	15g/dl

**Teemapäivien tuotteet syksy 2021**

<b>Tuote</b>	<b>Hiilihydraatteja</b>
Sadonkorjuuviikko:	
Kauravuokaleipä	11g/viipale
Jordaniapäivä:	
Kanapuikko	3,5g/kpl
Falafelpyörykkä	2,3g/kpl
Minttu-jogurttikastike	7g/dl
Pitaleipä	40g/kpl
Jouluruoat:	
Vege-juurespaisti	5g/dl
Piparkakku	6,4g/kpl
Porkkanalaatikko	13g/dl

**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
Kaurainen sämpylä	42	50	21
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
Smoothiet (maitoa sisältävät)	11	150	16
Marjahilloke	22	30	7
Marjasalaatti	20	100	20
Maustamaton jogurtti (laktoositon)	5	50	2,5
Ohukaiset	30	100 (5 kpl)	30
Omena-riisipuuro	15	150	22
Ruis-puolukkapuuro	12	150	18
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>Grahamlihapiiirakka</b>			
Grahamlihapiiirakka	34	70	25
Porkkana-grahampiiirakka	31	70	22
Kahvipulla	60	30	18

**Gluteenittomia tuotteita**

Tuote	Hiilihydraatteja (g)
Auringonkukkasämpylä	32g/kpl
Vaalea pyöreä sämpylä	38g/kpl
Pitkä vaalea sämpylä	53g/kpl
Kaurasämpylä	30g/kpl
Kauraleipäviipale	19g/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
Munkkirinkeli	20g/kpl
Ohukainen	12g/kpl
Pizza (retkieväs)	77g/kpl
Pieni kinkkupiiras	16g/kpl
Pasta	15g/dl (sama kuin tavallinen pasta)
Riisipiirakka	18g/kpl
Lihapiirakka	32g/kpl
Tortilla	37g/kpl
Pitaleipä	54g/kpl
Vatkatut marjapuurot	15g/100g
Lihapyörykkä	2,5g/kpl
Kalkkunapihvi	4g/kpl
Kanapyörykkä	2,3g/kpl
Joka pojan kalapala	10g/kpl
Pinaattiohukainen	10g/kpl
Näkkileipä (Semper)	7,8g/viipale
Kuranäkkileipä (Semper)	7,5g/viipale
Näkkileipä (Pirkka)	6,9g/viipale
Tattarinäkkileipä (Le pain des fleurs)	6g/viipale
Semper Toasty tumma tai rouheinen leipä	15g/viipale
Tumma hapanleipänen	24g/leipänen
Kiviarinarieska (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