

### Lisäkkeet

Coleslaw-salaatti	8g/dl
Herne	5g/dl
Herne-maissi-porkkana	4g/dl
Herukkainen punakaaliraaste	4g/dl
Kidneypapu	8g/dl
Kikhernesäilyke	14,7g/dl
Kurkkusalaatti	30g/dl
Maissi	10g/dl
Mustaherukkahillo	38g/dl
Paprikalasalaatti	8g/dl
Pasta	15g/dl
Peruna (kananmunan kokoinen)	10g/kpl
Perunasose	14g/1dl
Porkkanalaatikko	11,5g/dl
Puolukkahillo	33g/dl
Riisi/ohra	15g/dl
Täysjyväkaura	19g/dl

### Leivät

Näkkileipä	10g/kpl
Iso ruisvuokaleipä	15g/kpl
Kauranappi	10g/kpl
Lapin perunarieskanen	12g/kpl

### Juomat

Maito, piimä	5g/dl
soijajuoma	2,5g/dl

### Hedelmät, marjat

Omena, päärynä, appelsiini, persikka	10g/kpl
Mandariini	5g/kpl
Banaani	20g/kpl
Hedelmäsose, hedelmä/marjakeitto (tölkissä)	10g/dl
Marja/hedelmäkiisseli (lounaalla puuron kanssa)	15g/dl
Säilykehedelmät	10g/dl

### Hiilihydraatteja

8g/dl
5g/dl
4g/dl
4g/dl
8g/dl
14,7g/dl
30g/dl
10g/dl
38g/dl
8g/dl
15g/dl
10g/kpl
14g/1dl
11,5g/dl
33g/dl
15g/dl
19g/dl

### Hiilihydraatteja

10g/kpl
15g/kpl
10g/kpl
12g/kpl

### Hiilihydraatteja

5g/dl
2,5g/dl

### Hiilihydraatteja

10g/kpl
5g/kpl
20g/kpl
10g/dl
15g/dl
10g/dl

### Keitot

Bataattisosekeitto	7,1g/dl
Broiler-kasviskeitto	6,1g/dl
Broilerkeitto	5,7g/dl
Gulassikeitto	5,8g/dl
Hernekeitto	15g/dl
Hunajainen kalakeitto	6,7g/dl
Jauheliha-kasviskeitto	5,3g/dl
Jauhelihakeitto	5,5g/dl
Juressosekeitto	6,2g/dl
Juusto-broilerkeitto	5,7g/dl
Juustoinen kalakeitto	6,4g/dl
Juustoinen kasviskeitto	6,9g/dl
Kahden kalan keitto	6,5g/dl
Kala-juureskeitto	5,9g/dl
Kala-kasviskeitto	5,2g/dl
Kalakeitto	7,2g/dl
Kalkkunajauhelihakeitto	6,8g/dl
Kalkkuna-kasviskeitto	5,1g/dl
Kasvishernekeitto	8,8g/dl
Kasvis-minestronekeitto	5,7g/dl
Kasvisnakkikeitto	7g/dl
Kasvis-soijakeitto	7,3g/dl
Kasvisuikalekeitto	6,8g/dl
Kiinalainen broilerkeitto	6,5g/dl
Kirjolohikeitto	5,5g/dl
Kukkakaalisoselikeitto	4,1g/dl
Lempeä broilerkeitto	7,8g/dl
Lihakeitto	5,4g/dl
Linssikeitto	12,1g/dl
Makkarakkeitto	6,5g/dl
Maukas lihakeitto	5,5g/dl
Mifu-kasviskeitto	5,9g/kpl
Minestronekeitto	5,8g/dl
Nakkikeitto	5,9g/dl
Pinaattikeitto	6,1g/dl
Porkkana-perunasosekeitto	8,2g/dl
Siskonmakkarakkeitto	5,2g/dl
Wieniläinen lihakeitto	5,7g/dl

### Hiilihydraatteja

7,1g/dl
6,1g/dl
5,7g/dl
5,8g/dl
15g/dl
6,7g/dl
5,3g/dl
5,5g/dl
6,2g/dl
5,7g/dl
6,4g/dl
6,9g/dl
6,5g/dl
5,9g/dl
5,2g/dl
7,2g/dl
6,8g/dl
5,1g/dl
8,8g/dl
5,7g/dl
7g/dl
7,3g/dl
6,8g/dl
6,5g/dl
5,5g/dl
4,1g/dl
7,8g/dl
5,4g/dl
12,1g/dl
6,5g/dl
5,5g/dl
5,9g/kpl
5,8g/dl
5,9g/dl
6,1g/dl
8,2g/dl
5,2g/dl
5,7g/dl

### Puurot

Kaurainen voimapuuro	7,1g/dl
Ohraraepuuro	8,8g/dl
Riisipuuro	11g/dl
Veteen keitetyt puurot	10g/dl
Viljainen voimapuuro	7,4g/dl

### Hiilihydraatteja

7,1g/dl
8,8g/dl
11g/dl
10g/dl
7,4g/dl

**Kappaleruoat, uunikalat, gratiinit**

Bataatti-juurespihvi	6,8g/kpl
Broilerpihvi	5,5g/kpl
Broilerpyörykkä	2,2g/kpl
Jauhelihipihvi	3,4g/kpl
Juuresgratiini	5,2g/dl
Juures-voipapupyörykkä	1,8g/kpl
Juustoinen uunikala	2,2g/dl
Kalaa Provencen tapaan	2,8g/dl
Kalapuikko	4g/kpl
Kalapyörykkä	0,6g/kpl
Kanapuikko	3,6g/kpl
Kanapyörykkä	2,2g/kpl
Kasvisgratiini	5,9g/dl
Kasvis-papukroketti	1,5g/kpl
Kebab	3,4g/dl
Lihapyörykät	1,6g/kpl
Limekala	3,9g/dl
Lohimurekepihvi	4,9g/kpl
Mantelinen uunikala	4,1g/dl
Pikkunakki	0,2g/kpl
Pinaatti ja porkkanaohukainen	4g/kpl
Pinaatti-raejuustonappi	2g/kpl
Porkkananappi	1,6g/kpl
Porkkanpihvi	7,2g/kpl
Punajuuripihvi	5,3g/kpl
Soijamakkara	2,7g/kpl
Uunikalaa kermakastikkeessa	3,7g/dl
Unimakkara	5,7g/kpl

**Gluteenittoman tuotteet**

Broilernugget	3,7g/kpl
Broileri-nuudeliuoka GL	12g/dl
Joka pojan kalapala	9,5g/kpl
Kalkkunapihvi	4g/kpl
Kanapyörykkä	2,3g/kpl
Kanelipulla	29g/kpl
Kauraleipäviipale	19g/kpl
Kurasämpylä	32g/kpl
Kiviarinarieska (Moilas)	34g/kpl
Lasagnette GL	14g/dl
Lihapiirakka	32g/kpl
Lihapyörykkä	2,5g/kpl
Makaroni-lihalaatikko GL	15g/dl
Makaroni-soijavuoka GL	17g/dl
Munkkirinkeli	19,5g/kpl
Näkkileipä (Semper)	7,8g/viipale
Ohukainen	17,5g/kpl
Pasta GL	20g/dl
Pinaattikeitto GL	5,8g/dl
Pinaattiohukainen	14g/kpl
Pulla GL (Fria)	35g/kpl
Riisipiirakka	18g/kpl
Rouheinen leipä	17g/kpl
Spaghettiniivuoka GL	11g/dl
Tattarinäkkileipä (Le pain des fleurs)	6g/viipale
Tumma hapanleipänen	24g/leipänen
Vatkatut hedelmäpuurot	17g/dl
Vatkatut marjapuurot	14g/dl
Hampurilaissämpylä	47g/kpl
Tortilla	37g/kpl
Pitaleipä	54g/kpl

**Hiilihydraatteja**

6,8g/kpl
5,5g/kpl
2,2g/kpl
3,4g/kpl
5,2g/dl
1,8g/kpl
2,2g/dl
2,8g/dl
4g/kpl
0,6g/kpl
3,6g/kpl
2,2g/kpl
5,9g/dl
1,5g/kpl
3,4g/dl
1,6g/kpl
3,9g/dl
4,9g/kpl
4,1g/dl
0,2g/kpl
4g/kpl
2g/kpl
1,6g/kpl
7,2g/kpl
5,3g/kpl
2,7g/kpl
3,7g/dl
5,7g/kpl

**Hiilihydraatteja**

3,7g/kpl
12g/dl
9,5g/kpl
4g/kpl
2,3g/kpl
29g/kpl
19g/kpl
32g/kpl
34g/kpl
14g/dl
32g/kpl
2,5g/kpl
15g/dl
17g/dl
19,5g/kpl
7,8g/viipale
17,5g/kpl
20g/dl
5,8g/dl
14g/kpl
35g/kpl
18g/kpl
17g/kpl
11g/dl
6g/viipale
24g/leipänen
17g/dl
14g/dl
47g/kpl
37g/kpl
54g/kpl

**Vuoka- ja pataruoat**

Broiler-herkkuvuoka	9,9g/dl
Broileri-kasviskiausaus	10g/dl
Broileri-nuudeliuoka	11,4g/dl
Broilerkiausaus	10,6g/dl
Broilerpastavuoka	13g/dl
Broilerrisotto	11,5g/dl
Jauhelihapata	6,7g/dl
Jauheliharisotto	13,1g/dl
Juures-perunavuoka	12,6g/dl
Kalastajan kirjolohipaistos	11,1g/dl
Kalkkunakiausaus	13g/dl
Kanapata	11,7g/dl
Kasviskiausaus	11,4g/dl
Kasvis-lasagnette	10,4g/dl
Kasvis-nuudeliuoka	14g/dl
Kasvis-perunagratiini	8,2g/dl
Kasvispyttipannu	13g/dl
Kasvisrisotto	17,6g/dl
Kaurajauhis-makaronilaatikko	14,9g/dl
Kinkkukiausaus	11,8g/dl
Kirjolohikiausaus	11,5g/dl
Kirjolohiseljanka	5,7g/dl
Kreikkalainen kasvisvuoka	12g/dl
Kreikkalainen paprikapaistos	11,4g/dl
Lasagnette	10,9g/dl
Makaroni-lihalaatikko	13g/dl
Makaroni-soijavuoka	15,3g/dl
Makkara-perunalaatikko	12,3g/dl
Moussaka	9,8g/dl
Papu-porkkanapasta	11,5g/dl
Peruna-härkäpapupaistos	12,7g/dl
Peruna-härkäpavuoka	12,1g/dl
Peruna-jauhelihalaatikko	11g/dl
Peruna-possuvuoka	10,6g/dl
Perunasose-kasvispaistos	12,6g/dl
Perunasose-lihalaatikko	9,3g/dl
Perunasose-linssipaistos	14,3g/dl
Spaghetti-härkäpapupata	14,9g/dl
Spaghettiini-broilerivuoka	11g/dl
Spaghettiini-härkäpavuoka	14,7/dl
Spaghettiniivuoka	9,7g/dl
Soija-juureskastike	8,2g/dl
Tonnikalakiausaus	13g/dl
Tonnikalalasangnette	10g/dl

**Hiilihydraatteja**

9,9g/dl
10g/dl
11,4g/dl
10,6g/dl
13g/dl
11,5g/dl
6,7g/dl
13,1g/dl
12,6g/dl
11,1g/dl
13g/dl
11,7g/dl
11,4g/dl
10,4g/dl
14g/dl
8,2g/dl
13g/dl
17,6g/dl
14,9g/dl
11,8g/dl
11,5g/dl
5,7g/dl
12g/dl
11,4g/dl
10,9g/dl
13g/dl
15,3g/dl
12,3g/dl
9,8g/dl
11,5g/dl
12,7g/dl
12,1g/dl
11g/dl
10,6g/dl
12,6g/dl
9,3g/dl
14,3g/dl
14,9g/dl
11g/dl
14,7/dl
9,7g/dl
8,2g/dl
13g/dl
10g/dl

**Kastikkeet**

Aurajuustobroileri	4,3g/dl
Broileria tikka masala	5,3g/dl
Broiler-currykastike	5g/dl
Broileri-kookoskastike	5,8g/dl
Broiler-sitruunakastike	6,5g/dl
Broileribolognese	7,5g/dl
Broilerijauhelihakastike	6,2g/dl
Chili con carne	7,0g/dl
Chili con pollo	8,4g/dl
Chili sin carne	10,7g/dl
Currykastike	7,8g/dl
Dal	15,7g/dl
Eggiejuustokastike	6,4g/dl
Herkkusieni-kasvispata	7,3g/dl
Härkäpapukastike	9,1g/dl
Jauhelihakastike	6g/dl
Juustokastike	6g/dl
Kalkkunakastike	6,6g/dl
Karjalanpaisti	2,3g/dl
Kasviskastike	10g/dl
Kasvis-linssikastike	11,8g/dl
Kasvis-nakkikastike	8,9g/dl
Kermanen lihakastike	3,5g/dl
Kermanen pippurikastike	9g/dl
Kermaviilikastike	7g/dl
Kikherneitä tikka masala	11,5g/dl
Kinkku-juustokastike	4,8g/dl
Kookos-kasvispata	11,7g/dl
Mangoinen broilerkastike	6,7g/dl
Mangoinen kasviskastike	7,7g/dl
Makkarakastike	8,4g/dl
Mausteinen kasviskastike	7,3g/dl
Mifu-sitruunakastike	8,5g/dl
Nakkikastike	7,7g/dl
Palapaisti	4,1g/dl
Porsaansuikalekastike	7g/dl
Possukastike	4,6g/dl
Possu-punajuurikastike	6,4g/dl
Quorn-murukastike	7,4g/dl
Ranskalainen kanakastike	5,9g/kpl
Ruohosipulikastike	7g/dl
Ruskea kastike	6,4g/dl
Sinappikastike	7,6g/dl
Sitruunakastike	9g/dl
Sitruuna-tillikastike	7,2g/dl
Soijabologne	10,1g/dl
Soija-juureskastike	18,9g/dl
Stroganoff	3,7g/dl
Tillikastike	6,2g/dl
Tofu-ratatouille	3,8g/dl
Tomaattikastike	8,5g/dl
Tomaattikastike (kylmä)	3,2g/dl
Tonnikalakastike	6,6g/dl
Valkokastike	7,1g/dl
Yrttikastike	6,2g/dl

**Teemaruokat 24.11.2022 asti**

Kaalilaatikko	11g/dl
Pehmeo kauraviipaleet	12g/kpl
Possua ja vihanneksia sweet&sour	6,9g/dl
Quornia ja vihanneksia sweet&sour	7,8g/dl
Metsästäjän lihapata	4,2g/dl
Graham-marjapuuro	13,5g/dl

**Hiilihydraatteja****Välipalat****Hiilihydraatteja**

Ananaspuuro	18g/dl
Aprikoosikiisseli	16g/dl
Banaanijogurtti	13g/dl
Fariinikiisseli	13g/dl
Grahamlihapiiirakka	23g/kpl
Hedemäinen smoothie	13,4g/dl
Hedelmä-passionkiisseli	17g/dl
Hillo	38g/dl
Kaurainen sämpylä	21g/kpl
Kolmen hedelmän smoothie	13g/dl
Maitokiisseli	10g/dl
Mangojogurtti	12g/dl
Mangokiisseli	14g/dl
Mango-omenajogurttirahka	11,3g/dl
Mansikka-hedelmäjogurttirahka	11g/dl
Mansikkajogurtti	12g/dl
Mansikka-mustikkajogurtti	12g/dl
Mansikkakiisseli	14g/dl
Marja-banaanijogurttirahka	14g/dl
Marjasmoothie	11g/dl
Maustamaton jogurtti	5,5g/dl
Moniviljaruutu	18g/kpl
Mustikka-vadelmakiisseli	15g/dl
Ohukaiset	6,4g/kpl
Omena-kanelijogurtti	12g/dl
Omenakiisseli	18g/dl
Omena-riisipuuro	18g/dl
Persikkajogurtti	12,5g/dl
Persikkakiisseli	12,5g/dl
Persikka-päärynäkiisseli	16g/dl
Persikka-omenasmoothie	13g/dl
Pieni kahvipulla	26g/kpl
Pieni kaura-ruissydän	17g/kpl
Pieni moniviljaruutu	18g/kpl
Porkkana-grahampiiirakka	22g/kpl
Puolukkasmoothie	13,9g/dl
Päärynäkiisseli	15g/dl
Riisipiiirakka	25g/kpl
Ruis-puolukkapuuro	13g/dl
Suklaakiisseli	12,5g/dl
Vadelmakiisseli	13g/dl
Vatkattu-aprikoosipuuro	15g/dl
Vatkattu mansikkapuuro	16g/dl
Vatkattu marjapuuro	15g/dl
Vatkattu omenapuuro	13g/dl
Vatkattu puolukkapuuro	18,5g/dl
Viili 200g	7,2g/purkki

**Hiilihydraatteja**

Häränjauhelihapihvi	2g/kpl
Kermakastike	8,3g/dl
Piparkakku	6,4g/kpl