

### 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  |
| Kermanen kirjolohikeitto  | 6,8g/dl  |
| Kermanen tofukeitto       | 6,9g/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  |

### 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  |
| 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  |
| 6,8g/dl  |
| 6,9g/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  |

### 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  |
| Paprikanokala                 | 6,0g/dl  |
| Pikkunakki                    | 0,2g/kpl |
| Pinaatti ja porkkanaohukainen | 4g/kpl   |
| Pinaatti-raejuustonappi       | 2g/kpl   |
| Porkkananappi                 | 1,6g/kpl |
| Porkkanapihvi                 | 7,2g/kpl |
| Punajuurihihvi                | 5,3g/kpl |
| Soijamakkara                  | 2,7g/kpl |
| Uunikalaa kermakastikkeessa   | 3,7g/dl  |
| Uunimakkara                   | 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  |
| 6,0g/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       |

**Vuoka- ja pataruoat**

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Broiler-herkkuvuoka          | 9,9g/dl  |
| Broileri-kasviskisuus        | 10g/dl   |
| Broileri-nuudeliuoka         | 11,4g/dl |
| Broilerkisuus                | 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 |
| Kalkkunakisuus               | 13g/dl   |
| Kanapata                     | 11,7g/dl |
| Kasviskisuus                 | 11,4g/dl |
| Kasvis-lasagnette            | 10,4g/d  |
| Kasvis-nuudeliuoka           | 14g/dl   |
| Kasvis-perunagratiini        | 8,2g/dl  |
| Kasvispyttipannu             | 13g/dl   |
| Kasvisrisotto                | 17,6g/dl |
| Kaurajauhis-makaronilaatikko | 14,9g/dl |
| Kinkkukisuus                 | 11,8g/dl |
| Kirjolohikisuus              | 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 |
| Spaghettini-broilerivuoka    | 11g/dl   |
| Spaghettini-härkäpavuoka     | 14,7/dl  |
| Spahettiniipata              | 11g/dl   |
| Spaghettiniivuoka            | 9,7g/dl  |
| Soija-juureskastike          | 8,2g/dl  |
| Tonnikalakisuus              | 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/d  |
| 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  |
| 11g/dl   |
| 9,7g/dl  |
| 8,2g/dl  |
| 13g/dl   |
| 10g/dl   |

Kymijoen Ravintopalvelut Oy  
**Hiilihydraattitaulukko** Lasten ja nuorten ravintopalvelut

**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  |
| Bolognesekastike         | 7,5g/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  |
| Hunajainen juurespata    | 9g/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  |
| Vebabkastike             | 7,6g/dl  |
| Yrttikastike             | 6,2g/dl  |

**Hiilihydraatteja**

**Välipalat**

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Ananaspuuro                   | 18g/dl      |
| Aprikoosikiisseli             | 16g/dl      |
| Banaanijogurtti               | 13g/dl      |
| Fariinikiisseli               | 13g/dl      |
| Grahamlihapiirakka            | 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-grahampiirakka       | 22g/kpl     |
| Puolukkasmoothie              | 13,9g/dl    |
| Päärynäkiisseli               | 15g/dl      |
| Riisipiirakka                 | 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**

**Teemaruokia**

|              |          |
|--------------|----------|
| Kananugget   | 3,2g/kpl |
| Quorn nugget | 4,3g/kpl |
| Mac&cheese   | 14,6g/dl |

**Hiilihydraatteja**

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Kermakastike            | 8,3g/dl  |
| Piparkakku              | 6,4g/kpl |
| Kermanen sinappikastike | 8,5g/dl  |
| Porkkanalaatikko        | 16g/dl   |

**Hiilihydraatteja**