

Pääruokastikkeet

Broileria tikka masala	5,5 g/dl
Broiler-currykastike	4,5 g/dl
Broileri-kookoskastike	5,8 g/dl
Broiler-sitruunakastike	7,0 g/dl
Broileribolognese	7,5 g/dl
Broilerijauheliikastike	6,2 g/dl
Bolognesekastike	7,5 g/dl
Chili con carne	8,0 g/dl
Chili con pollo	8,4 g/dl
Chili sin carne	10,7 g/dl
Dal	15,7 g/dl
Herkkusieni-kasvispata	7,3 g/dl
Hunajainen juurespata	9 g/dl
Härkis-paprikastike	9,5 g/dl
Härkäpapukastike	7,5 g/dl
Jauhelihakastike	5,5 g/dl
Kalkkunakastike	6,6 g/dl
Karjalanpaisti	2,3 g/dl
Kasviskastike	10 g/dl
Kasvis-linssikastike	11,8 g/dl
Kasvisnakkikastike	8,9 g/dl
Kermanen lihakastike	3,5 g/dl
Kikherneitä tikka masala	11,5 g/dl
Kinkku-juustokastike	4,8 g/dl
Kookos-kasvispata	11,7 g/dl
Mangoinen broilerkastike	8,0 g/dl
Mangoinen kasviskastike	8,0 g/dl
Makkarakastike	8,0 g/dl
Mausteinen kasviskastike	7,3 g/dl
Mifujauhiskastike	7,2 g/dl
Mifujauhis-paprikakastike	7,0 g/dl
Mifu-sitruunakastike	8,5 g/dl
Nakkikastike	7,0g/dl
Palapaisti	4,1 g/dl
Possukastike	4,6 g/dl
Possustroganoff	4,0 g/dl
Possu-punajuurikastike	6,4 g/dl
Quorn-murukastike	7,4 g/dl
Ranskalainen kanakastike	5,5 g/dl
Sinappinen porsaanlihakastike	4,8 g/dl
Soijabolognese	10 g/dl
Soija-juureskastike	10,9 g/dl
Stroganoff	3,7 g/dl
Tofu-ratatouille	3,8 g/dl
Tofua Moqueca	6,7 g/dl
Tonnikalakastike	6,3 g/dl
Vebabkastike	8,4 g/dl

Hiilihydraatteja

Lisäkekastikkeet

Currykastike
Juustokastike
Kermanen pippurikastike
Kermanen sinappikastike
Kermaviilikastike
Luumukastike
Ruohosipulikastike
Ruskea kastike
Sinappikastike
Sitruunakastike
Sitruuna-tillikastike
Taatelikastike
Tillikastike
Tomaattikastike
Tomaattikastike (kylmä)
Tumma minttukastike
Valkokastike
Yrttikastike

Hiilihydraatteja

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

Kappaleruoat, uunikalat, gratiini

Bataatti-juurespihvi
Broilerpihvi
Broilerpyörykkä
Jauhelihapihvi
Juuresgratiini
Juustoinen uunikala
Kalaa Provencen tapaan
Kalapaikko
Kalapyörykkä
Kanapaikko
Kanapyörykkä
Kasvisgratiini
Kasvisnaksi
Kasvisnuget
Kasvis-papukroketti
Kebab
Lihapyörykät
Limekala
Lohimurekepihvi
Mantelikala
Paprikanokala
Pinaatti ja porkkanaohukainen
Pinaatti-raejuustonappi
Porkkananappi
Porkkanapihvi
Punajuuripihvi
Soijamakkara
Uunikalaa kermakastikkeessa
Uunimakkara
Uuninakki
Vebab
Vegenuggetti

Hiilihydraatteja

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

Lämpimät lisäkkeet

Herne
Herne-maissi-porkkana
Maissi
Pasta
Peruna (kananmunan kokoinen)
Perunasose
Porkkanalaatikko
Riisi, kaura-riisi, täysjyväohra

Hiilihydraatteja

5 g/dl
4 g/dl
10 g/dl
15 g/dl
10 g/kpl
13 g/1dl
15 g/dl
15 g/dl

Vuoka- ja pataruoat	Hiilihydraatteja	Salaatit, salaattikomponentit yms.	Hiilihydraatteja
Broiler-herkkuvuoka	9,9 g/dl	Kidneypapu	8 g/dl
Broilerikasari	8,2 g/dl	Kikhernesäilyke	14,7 g/dl
Broileri-kasviskiusaus	10 g/dl	Kurkkusalaatti	30 g/dl
Broileri-nuudeli vuoka	12 g/dl	Herukkainen punakaaliraaste	10 g/dl
Broilerkiusaus	10,6 g/dl	Herne	5 g/dl
Broilerpastavuoka	11 g/dl	Hillo (mustaherukka)	35 g/dl
Broilerrisotto	11,5 g/dl	Hillo (puolukka)	30 g/dl
Hunajainen broileripastavuoka	11,9 g/dl	Paprikasalaatti	8 g/dl
Jauhelihapata	6,7 g/dl	Punajuuri (säilyke)	
Jauheliharisotto	13,1 g/dl	Puolukkainen kaaliraaste	10 g/dl
Juures-perunavuoka	12,6 g/dl	Aurinko-, Coleslaw-, kurkkuinen-, perunasalaatti	8 g/dl
Kalastajan kirjolohipaistos	11,1 g/dl		
Kalkkunakiusaus	13 g/dl		
Kanapasta	12,2 g/dl	Hedelmät, marjat	Hiilihydraatteja
Kasvisjauhis-makaronilaatikko	11,4 g/dl	Omena, päärynä, appelsiini, persikka	10 g/kpl
Kasviskiusaus	11,0 g/dl	Mandariini	5 g/kpl
Kasvislasagnette	10,4 g/dl	Banaani	20 g/kpl
Kasvis-nuudeli vuoka	14 g/dl	Hedelmäsose, hedelmä/marjakeitto (tölkissä)	10 g/dl
Kasvis-perunagradiini	8,2 g/dl	Marja/hedelmäkiisseli (lounaspuuron kanssa)	15 g/dl
Kasvispyttipannu	13 g/dl	Säilykehedelmät	10 g/dl
Kasvisrisotto	17,4 g/dl	Vesimelonipala	
Kaurajauhis-makaronilaatikko	14,9 g/dl		
Kinkkukiusaus	11,8 g/dl	Leivät ym. Viljatuotteet	Hiilihydraatteja
Kirjolahikiusaus	11,5 g/dl	Näkkileipä	10 g/kpl
Kirjolahiseljanka	5,7 g/dl	Iso ruisvuokaleipä	15 g/kpl
Kreikkalainen kasvisvuoka	12 g/dl	Täysjyväleipä	20 g/kpl
Kreikkalainen paprikapaistos	11,4 g/dl	Vehnäleipä	15 g/kpl
Lasagnette	11,2 g/dl	Tortilla	22,5 g/kpl
Makaroni-lihalaatikko	13,5 g/dl		
Makaroni-soijavuoka	15,2 g/dl		
Makkara-perunalaatikko	12,3 g/dl	Juomat	Hiilihydraatteja
Moussaka	9,8 g/dl	Maito, piimä	5 g/dl
Papumoussaka	10,7 g/dl	Maitojuoma LA	3 g/dl
Papu-porkkanapasta	11,5 g/dl	Kaurajuoma	8 g/dl
Peruna-härkäpapupaistos	12,7 g/dl	Soijajuoma	2 g/dl
Peruna-härkäpapuvuoka	12,1 g/dl	Pitaleipä	54 g/kpl
Peruna-jauhelihalaatikko	11,8 g/dl	Piparkakku	6,4 g/kpl
Peruna-possuvuoka	10,6 g/dl		
Perunasose-kasvispaistos	12,6 g/dl		
Perunasose-lihalaatikko	9,3 g/dl		
Perunasose-linssepaistos	14,3 g/dl		
Perunasose-mifulaatikko	9,9 g/dl		
Savulohilasagnette	11,7 g/dl		
Savulohipaistos	11,1 g/dl		
Spaghetti-härkäpapupata	14,9 g/dl		
Spaghettiini-broilerivuoka	11 g/dl		
Spaghettiini-härkäpapuvuoka	14,7 g/dl		
Spahettiinipata	11 g/dl		
Spaghettiinivuoka	9,7 g/dl		
Soija-juureskastike	8,2 g/dl		
Tonnikalakiusaus	13 g/dl		
Tonnikalalasagnette	10 g/dl		
Vebabkiusaus	12,2 g/dl		
Vebab-pastavuoka	10,7 g/dl		

Keitot	Hiilihydraatteja	Välipalat	Hiilihydraatteja
Bataattisosekeitto	7,1 g/dl	Aprikoosikiisseli	16 g/dl
Broiler-kasviskeitto	6,1 g/dl	Aprikoosipuuro	15 g/dl
Broilerkeitto	5,7 g/dl	Banaanijogurtti	13 g/dl
Gulassikeitto	5,8 g/dl	Fariinikiisseli	13 g/dl
Hapanvelli	7,2 g/dl	Grahamlihapiiirakka	23 g/kpl
Hernekeitto	5,3 g/dl	Graham-marjapuuro	15 g/dl
Hunajainen kalakeitto	6,6 g/dl	Hedemäinen smoothie	13,4 g/kpl
Hunajainen broilerkeitto		Hedelmä-passionkiisseli	17 g/dl
Jauheliha-kasviskeitto	5,3 g/dl	Hillo (mansikka)	38 g/dl
Jauhelihakeitto	5,5 g/dl	Hillo (vadelma)	38 g/dl
Juressosekeitto	6,2 g/dl	Jogurtti (maustamaton)	4 g/dl
Juusto-broilerkeitto	5,7 g/dl	Karpalopuuro	14 g/dl
Juustoinen kalakeitto	6,3 g/dl	Kaurainen sämpylä	21 g/kpl
Juustoinen kasviskeitto	7,8 g/dl	Kauratassu 41 g	18,9 g/kpl
Kahden kalan keitto	6,5 g/dl	Kolmen hedelmän smoothie	13 g/dl
Kala-juureskeitto	5,9 g/dl	Lihapiiras	12 g/kpl
Kala-kasviskeitto	5,2 g/dl	Maitokiisseli	10 g/dl
Kalakeitto	7,2 g/dl	Mangojogurtti	12 g/dl
Kalkkuna-kasviskeitto	5,1 g/dl	Mangokiisseli	14 g/dl
Kalkkunakeitto	6,3 g/dl	Mango-omenajogurttirahka	11,3 g/dl
Kasvishernekeitto	6,3 g/dl	Mansikka-hedelmäjogurttirahka	11 g/dl
Kasvis-minestronekeitto	5,7 g/dl	Mansikkajogurtti	12 g/dl
Kasvisnakkikeitto	7 g/dl	Mansikka-mustikkajogurtti	12 g/dl
Kasvis-soijakeitto	7,3 g/dl	Mansikkakiisseli	14 g/dl
Kasvissuikalekeitto	6,8 g/dl	Mansikkapuuro	16 g/dl
Kermaisen kirjolohikeitto	6,8 g/dl	Marja-banaanijogurttirahka	14 g/dl
Kermaisen tofukeitto	6,9 g/dl	Marjapuuro	15 g/dl
Kiinalainen broilerkeitto	6,5 g/dl	Marjasmoothie	11 g/dl
Kirjolohikeitto	5,5 g/dl	Maustamaton jogurtti	5,5 g/dl
Kukkakaalisosekeitto	4,1 g/dl	Moniviljaruutu	18 g/kpl
Kurpitsasosekeitto	7 g/dl	Mustikka-vadelmakiisseli	15 g/dl
Lempeä broilerkeitto	7,8 g/dl	Mustikka-vadelmapuuro	17 g/dl
Lihakeitto	5,4 g/dl	Ohukaiset	6,4 g/kpl
Linssikeitto	12,1 g/dl	Omena-kanelijogurtti	12 g/dl
Makkarakkeitto	6,5 g/dl	Omenakiisseli	18 g/dl
Maukas lihakeitto	5,5 g/dl	Omenapuuro	13 g/dl
Mifu-kasviskeitto	5,9 g/kpl	Omena-riisipuuro	18 g/dl
Minestronekeitto	5,8 g/dl	Persikkajogurtti	12,5 g/dl
Nakkikeitto	6,3 g/dl	Persikka-päärynäkiisseli	16 g/dl
Peruna-purjososekeitto	7,4 g/dl	Persikka-omenasmoothie	13 g/dl
Pinaattikeitto	7,1 g/dl	Pieni kaura-ruissydän	17 g/kpl
Porkkana-perunasosekeitto	7,9 g/dl	Pieni moniviljaruutu	18 g/kpl
Siskonmakkarakkeitto	5,2 g/dl	Porkkana-grahampiiirakka	22 g/kpl
Wieniläinen lihakeitto	5,7 g/dl	Puolukkasmoothie	13,9 g/dl
		Puolukkapuuro	18,5 g/dl
Puurot	Hiilihydraatteja	Päärynäkiisseli	15 g/dl
Kaurainen voimapuuro	7,1 g/dl	Riisipiiirakka	25 g/kpl
Mannapuuro	11,5 g/dl	Ruis-puolukkapuuro	13 g/dl
Ohrapuuro	8,8 g/dl	Sitrusrahka	16 g/dl
Riisipuuro	11 g/dl	Suklaakiisseli	12,5 g/dl
Viljainen voimapuuro	7,4 g/dl	Vadelmakiisseli	13 g/dl
Veteen keitetyt puurot	10 g/dl	Vadelmamunkki	
Gluteenittoman tuotteet	Hiilihydraatteja	Näkkileipä (Semper) GL	7,8 g/viipale
Broilernugget GL	3,7 g/kpl	Ohukainen GL	17,5 g/kpl
Broileri-spaghettivuoka GL	12 g/dl	Pasta GL	20 g/dl
Hunajainen broileripastavuoka GL	14,3 g/dl	Pinaattikeitto GL	5,8 g/dl
Joka pojan kalapala GL	9,5 g/kpl	Pinaattiohukainen GL	14 g/kpl
Kalkkunapihvi GL	4 g/kpl	Pulla GL (Fria)	35 g/kpl
Kanapasta GL	12,8 g/dl	Riisipiiirakka GL	18 g/kpl
Kanapyörykkä GL	2,3 g/kpl	Rouheinen leipä GL	17 g/kpl
Kanelipulla GL	29 g/kpl	Savulohilasagnette GL	13,4 g/dl
Kauraleipäviipale GL	19 g/kpl	Spaghettiinivuoka GL	11 g/dl
Kaurasämpylä GL	32 g/kpl	Tattarinäkkileipä (Le pain des fleurs) GL	6 g/viipale
Kiviarinarieska (Moilas) GL	34 g/kpl	Tonnikalasagnette GL	11 g/dl
Lasagnette GL	14 g/dl	Vatkatut marja- ja hedelmäpuurot GL	17 g/dl
Lihapiirakka GL	32 g/kpl	Teff-puurot	16 g/dl
Lihapyörykkä GL	2,5 g/kpl	Hampurilaissämpylä GL	47 g/kpl
Makaroni-lihalaatikko GL	15 g/dl	Tortilla GL	37 g/kpl
Makaroni-soijavuoka GL	17 g/dl	Pitaleipä GL	54 g/kpl
Munkkirinkeli GL	19,5 g/kpl		