

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 porsaanlihastike | 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 Provencon tapaan |
| Kalapaikko |
| Kalapyörykkä |
| Kanapaikko |
| Kanapyörykkä |
| Kasvisgratiini |
| Kasvisnaksi |
| Kasvisnuggetti |
| Kasvis-papukroketti |
| Kebab |
| Lihapyörykät |
| Limekala |
| Lohimurekepihvi |
| Mantelikala |
| Paprikanokala |
| Pinaatti ja porkkanaohukainen |
| Pinaatti-raejuustonappi |
| Porkkananappi |
| Porkkanapihvi |
| Punajuuripihvi |
| Soijamakkara |
| Uunikalaa kermakastikkeessa |
| Uunimakkara |
| Uuninaksi |
| 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 |
| 1,5 g/kpl |
| 1,5 g/kpl |
| 3,4 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 |

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 | Kikhermesäilyke | 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-perunagratiini | 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/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 | | |

