

September 2026

Kolhydrattabell skolmåltider måltidsservice Piteå kommun

Vid frågor om innehåll, kontakta måltidsservices dietist tel 0911-696827 eller e-post dietkost@pitea.se

Med reservation för ändringar i innehåll

Komponent	Gram KH/100g	Komponent	Gram KH/100g
Asiatisk bönboll	12	Köttbullar	8
Belugabolognese	8	Köttfärsfrestelse med tacokrydda	8
Biff stroganoff	5	Köttfärsgratäng med timjan och vitlök	11
Blodpudding	18	Köttfärssoppa Tex Mex	4
Blomkålssoppa	4	Köttfärssås	3
Bondsoppa med kyckling	5	Köttssoppa	4
Broccoli- och potatisgratäng	11	Lasagnette	12
Broccolimedaljong	22	Leverbiff	8
Broccolipaj	14	Majsbiff	32
Carbonara med bönor	6	Medelhavsgratäng med oliver	12
Chili con carne	6	Mexikanagryta	6
Chili sin carne	15	Morotspaj med medelhavssost	14
Dhal, indisk linsgryta	16	Mustig köttfärssoppa	6
Falafel	20	Pankofisk med örttäck	4
Fisk med citronsås	2	Pannbiff	5
Fisk med crème bonjourtäck	2	Pastasås vego	5
Fisk med sweetchilitäck	3	Pastawok med sweetchili	21
Fisksoppa med lax	5	Pitepalt med/utan fläsk	25
Frestelse med ärtfärs	9	Plättar	21
Färssoppa Tex Mex		Potatis och kycklinggratäng	9
Grekisk paj	13	Potatisburgare	22
Grön pastagrätäng	12	Quornburgare	14
Grönsaksbiff crispy chili	24	Quornnuggets	23
Gulaschsoppa	5	Risgrynsgrot	16
Guldaxfrilett	13	Rotfruktsmedaljong	14
Hamburgare	4,2	Röd linssoppa	5
Hamburgerbröd	51	Små kycklingköttbullar	10
Indisk kycklinggryta	4	Soja Stroganoff	5
Indisk Quorngräta	4	Sojafärssoppa med Tex Mex	11
Indisk sötpotatisgryta	10	Spenatpinne	31
Italiensk kyckling	4	Spicy Quorngräta	3
Italiensk lasagnette	16	Tacofärs (till tacos)	0,5
Kebab nuggets	16	Tacopaj med sojafärs	19
Kokosgryta med kikärter	7	Tomatsoppa	5
Korvstroganoff	7	Tortellinigrätäng med paprikasås	13
Krämig grön lasagne	13	Ugnsstekt fisk/regnbåglax	0
Krämig kalkonsås med ost	3	Varmkorv	5
Krämig kycklingsås	5	Vegetarisk gulasch	5
Kyckling i sötsur sås	8	Vegetarisk schnitzel	28
Kycklingpannbiff	9	Vegobullar	2
Kycklingprinskorv	7	Vegoprinskorv	6
Kycklingsås	3	Wienerkorv	5
Kycklingwok	3		
Kycklingås med basilika och soltorkad tomat	3		

Komponent	Gram KH/100g	Komponent	Gram KH/100g
Bulgur	22	Brunsås	6
Havreris	28	Citronsås, varm	5
Pasta Makaroner, fullkorn	30	Currysås	5
Pasta Penne	33	Drottningssylt	38
Pasta Spagetti	28	Filsås	3
Potatis	17	Gräddsås (t.ex. till pannbiff)	5
Potatismos (pulver, färdig)	12	Hallonsylt	29
Ris	27	Hamburgerdressing	10
Ugnstekta potatis	20	Jordgubbssylt, lättsockrad	29
Äggnudlar	23	Lingonsylt, lättsockrad	29
Nachos (till tacos)	60	Orientdressing	10
Tortillabröd (till tacos)	50	Remouladsås	7
Hamburgerbröd	52	Varm citronsås (till fisk)	5
		Yoghurtsås med vitlök	6
		Dragonsås	4
		Tomatsås	7
		Salsa chunky (till tacos)	5