

Augusti 2025

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	Köttfärsfrestelse med tacokrydda	8
Belugabolognese	8	Köttfärsgratäng med timjan och vitlök	11
Biff crispy chili	20	Köttfärslimpa	9
Biff stroganoff	5	Köttfärssoppa Tex Mex	4
Blodpudding	18	Köttfärssås	3
Blomkålssoppa	4	Köttgryta med tomat och sambal oele	4
Bondsoppa med kyckling	5	Köttssoppa	4
Bouletter	12	Lasagnette med sojafärs	21
Broccoli- och potatisgratäng	11	Leverbiff	8
Broccolimedaljong	22	Majsbiff	32
Broccolipaj	14	Medelhavsgratäng med oliver	12
Broccolisoppa	5	Mexikanagryta	6
Carbonara med bönor	6	Morotspaj med medelhavssost	14
Chili con carne	6	Mustig köttfärssoppa	6
Chili sin carne	15	Pankofisk med krämigt örttäck	4
Dhal, indisk linsgryta	16	Pannbiff	5
Falafel	20	Pastasås (nya pastasåsen, veg.)	5
Fisk med citronsås	2	Pastawok med sweetchili	21
Fisk med crème bonjourtäcke	2	Pitepalt med/utan fläsk	25
Fisk med sweetchilitäcke	3	Plättar	21
Fisksoppa med kokosmjölk	5	Potatis och kycklinggratäng	9
Frestelse med sojafärs	10	Potatisburgare	22
Grekisk paj med salladsost	13	Pulled Anamma	8
Grönsaksbiff crispy chili	24	Quornburgare	14
Gulaschsoppa	5	Quornnuggets	23
Guldaxfrilett	13	Risgrynsgröt LF	16
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	Sojafärssås	9
Italiensk kyckling	4	Spenatpinne	31
Italiensk lasagnette	16	Spicy Quorngräta	3
Kokosgryta med kikärter	7	Svamp- och lökpaj	10
Korvstroganoff	7	Tacofärs (till tacos)	0,5
Krämig grön lasagne	13	Tacopaj med sojafärs	19
Krämig kalkonsås med ost	3	Tomatsoppa	5
Krämig kycklingsås	5	Tortellinigratäng med paprikasås	13
Kyckling i sötsur sås	8	Ugnsstekt fiskfilé	0
Kycklinggryta med dragon	3	Ugnsstekt korv	5
Kycklingnuggets	14	Varmkorv	5
Kycklingpannbiff	9	Vegetarisk gulasch	5
Kycklingpannbiff	9	Vegetarisk schnitzel	28
Kycklingprinskorv	7	Vegobullar	2
Kycklingsås	3	Vegoprinskorv	6
Kycklingwok	3	Wienerkorv	5
Kycklingåss med basilika och saltorkad tomat	3		
Köttbullar	8		

Komponent	Gram KH/100g	Sås/tillbehör	Gram KH/100g
Bulgur	22	Brunsås	6
Havreris	28	Citronsås, varm	5
Pasta Makaroner, fullkorn	30	Currysås	5
Pasta Penne	33	Drottning sylt	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