

Maj 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	Köttsoppa	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	Palt (med fläsk)	25
Dhal, indisk linsgryta	16	Pankofisk med krämigt örttäck	5
Falafel	20	Pannbiff	5
Fisk med citronsås	2	Pastasås (nya pastasåsen)	5
Fisk med crème bonjourtäck	2	Pastawok med sweetchili	21
Fisk med sweetchilitäck	3	Pitepalt med/utan fläsk	25
Fisksoppa med kokosmjölk	5	Plättar	21
Frestelse med sojafärs	10	Potatis och kycklinggratäng	9
Grekisk paj med salladsost	13	Potatisburgare	22
Grönsaksbiff crispy chili	24	Pulled Anamma	8
Gulaschsoppa	5	Quornburgare	14
Guldaxfrilett	13	Quornnuggets	23
Hamburgare	4,2	Risgrynsgröt LF	16
Hamburgerbröd	51	Röd linssoppa	5
Indisk kycklinggryta	4	Små kycklingköttbullar	10
Indisk Quorngryta	4	Soja Stroganoff	5
Indisk sötpotatisgryta	10	Sojafärssoppa med Tex Mex	11
Italiensk kyckling	4	Sojafärssås	9
Italiensk lasagnette	16	Spenatpinne	31
Kokosgryta med kikärter	7	Spicy Quorngryta	3
Korvstroganoff	7	Svamp- och lökpaj	10
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	Tortillabröd, ca	50
Kycklinggryta med dragon	3	Ugnsstekt fiskfilé	0
Kycklingnuggets	14	Ugnsstekt korv	5
Kycklingpannbiff	9	Varmkorv	5
Kycklingpannbiff	9	Vegetarisk gulasch	5
Kycklingprinskorv	7	Vegetarisk schnitzel	28
Kycklingsås	3	Vegobullar	2
Kycklingwok	3	Vegoprinskorv	6
Kycklingåss med basilika och saltorkad tomat	3	Wienerkorv	5
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	Drottningsylt	38
Pasta Spagetti	28	Filsås	3
Potatis	17	Gräddsås (t.ex. till pannbiff)	5
Potatismos (pulver, färdig)	12	Hallonsylt	29
Ris	27	Hamburgerdressing	10
Ugnsstekt potatis	20	Jordgubbssylt, lättsockrad	29
Äggnudlar	23	Lingonsylt, lättsockrad	29
		Orientdressing	10
		Remouladsås	7
		Varm citronsås (till fisk)	5
		Yoghurtsås med vitlök	6
		Dragonsås	4
		Tomatsås	7