

December 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           | Köttbullar                            | 8            |
| Asiatisk fläskgryta                         | 2            | 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 vegofärs                     | 5            |
| Fisk med citronsås                          | 2            | Pastawok med sweetchili               | 21           |
| Fisk med crème bonjourtäck                  | 2            | Pitepalt med/utan fläsk               | 25           |
| Fisk med sweetchilitäck                     | 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           |
| Guldlaxfilett                               | 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            |
| Kycklingås med basilika och saltorkad tomat | 3            |                                       |              |

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