

Kolhydraträkning är en metod som Region Jämtland Härjedalen lär ut till barn och ungdomar med diabetes.

Metoden gör det lättare att ta reda på hur mycket insulin man behöver till just den mat man äter, så att man kan dosera lämplig mängd insulin till kolhydratinnehållet i måltiden.

Vi har sammanställt kolhydratinnehåller i de maträtter som serveras av Måltidsservice på förskola och grundskola i Östersunds kommun och hoppas att den här listan är ett hjälpmedel för Dig som kolhydraträknar dina måltider.

Om Du har frågor, saknar någon uppgift eller upptäcker fel i materialet vill vi att Du kontaktar personalen i ditt kök eller Måltidsservice.



Smaklig måltid!

Anni Gederberg, Måltidsutvecklare
063-14 34 18

anni.gederberg@ostersund.se

Fiskrätter	Skollunch	Normalportion Barn 10-13 år	Kolhydrat innehåll			
			g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Ekologisk fiskburgare	70 g = 1 st	12	12		17
	Fisk under sprött täcke	160 g	11,0			6,9
	Fiskgratäng med ajvar & paprika	160 g	4,8			3
	Gremolatabakad fisk	160 g	6,0			3,8
	Husets fiskgratäng	160 g	3,0			1,8
	Krämig laxsås	2 dl	10,9			5,5
	Laxfrestelse	300 g	29,7			9,9
	Skeppartorsk	160g = 2 st	25,6	12,8		16
	Skärgårdstorsk	90-100 g = 1 st				21
	Sprödbakad sejfilé	180 g = 2 st	28,8	14,4		16
	Tacofisk	160 g	4			2,5
Färsrätter	Skollunch	Normalportion Barn 10-13 år	Kolhydrat innehåll			
			g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Hamburgare 50 g Felix	50 g = 1 st	2,1	2,1		4,2
	Hamburgare 90 g Scan	90 g = 1 st	4,5	4,5		5
	Kökets pannbiff, hemlagad	120 g = 3 st	8,4	2,8		7
	Köttbullar eko nöt	120 g = 10 st	9,5	1,0		7,9
	Köttfärsfrestelse (eko nötfärs)	300 g	30			10
	Köttfärsåsagne (eko nöt&rotsaker)	300 g	41,2			13,7
	Köttfärslimpa	120 g	8,4			7,0
	Köttfärssås (eko nöt&rotsaker)	2 dl	11,5		5,8	5,4
	Pannbiff (nöt) färdig	120 g = 3 st	13,2	4,4		11
	Tacofärs	2 dl = ca 150g	1,3		0,7	0,9
Korv- & charkrätter	Skollunch	Normalportion Barn 10-13 år	Kolhydrat innehåll			
			g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Blodpudding	4 skivor à ca 40 g	28,8	7,2		18
	Korv Stroganoff	2 dl	14,8		7,5	7,6
	Skivad falukorv deli	4 skivor à ca 30 g	4,8	1,2		4
	Skivad kycklingfalu	4 skivor à ca 30 g	7,8			6,5
	Varmkorv	3 st	12,8	4,3		9,5
Kycklingrätter	Skollunch	Normalportion Barn 10-13 år	Kolhydrat innehåll			
			g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Fransk dragonkyckling	2 dl	10,2		5,1	4,7
	Indisk kycklinggryta	2 dl	5,7		2,9	2,8
	Italiensk kycklingsås m bacon	2 dl	4,6		2,3	2,3
	Kyckling i tomat och basilika	2 dl	8,6		4,3	4,2
	Kycklingfajitas	120 g	2,7			2,2
	Kycklinggryta Mango chutney	2 dl	20,3		10,2	10,1
	Kycklinggryta med curry	1,8 dl	10,0		5,6	5,2
	Kycklinggryta Tikka masala	2 dl	7,4		3,7	2,7
	Kycklingåsagne	300 g	57,4			19,1
	Orientalisk kycklinggryta	2 dl	10,4		5,2	5,6
	Pastasallad med rökt hönskött	3,8 dl	55			20,3
	Pulled Chicken	70 g	0,6			0,8
	Sötsur kycklinggryta	2 dl	9,6		4,8	4,9

Köträtter	Skollunch	Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Broccoligratäng med rökt kött	150 g	10,1			6,7
	Kebabskavsgryta	2 dl	13,9		7	7,1
	Kökets fläskkarré	85 g	0,3			0,4
	Pastagrätäng med rökt skinka	300 g	43,3			14,4
	Pastasallad med skinka	3,8 dl	42		11	14,3
	Pulled pork	85 g	0,3			0,4
	Skinksås	1,8	11,9		6,6	6,3
	Viltgryta (kronhjort)	2	4		2	2,1
	Biff Stroganoff (nötbog)	1,5dl				2,2

Soppor	Skollunch	Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Broccolisoppa	3 dl	17,0		5,7	5,2
	Currydoftande linsoppa	3,5 dl	26,1		7,5	8,1
	Fisksoppa med curry och kokos	3 dl	18,2		6	6
	Gulaschsoppa ekofärs	3 dl	10,4		3,5	3,3
	Gulaschsoppa vego	3 dl	13,8			3,7
	Högsbosoppa	3 dl	17,4		5,8	5,6
	Klimatsmart röd linsoppa	3 dl	18		6	6
	Krämig fisksoppa	3 dl	11,9		4,0	4,0
	Kycklingsoppa med citrongräs	3 dl	6,5		2,2	2,2
	Kycklingsoppa på farmors vis	3 dl	12		4	4
	Potatis- och purjolökssoppa	3 dl	29,2		9,7	8,7
	Svampsoppa	3,25dl	3,1		1	3,1
	Tacosoppa med majs (veg)	3 dl	16,1		5,3	5,2

Vegetariska rätter	Skollunch	Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Anamma färsbiff	120 g	5,6			4,6
	Beluga Bolognese	2 dl	34,1		17	10,1
	Bringåsens nudelwok med quorn	2,5 dl	18,1			10,3
	Broccoligratäng m kikärter	300 g	16,7			5,5
	Chili sin carne	2,25 dl	19,1		8,5	5,1
	Currygryta med vegobitar	1,8 dl	14,2		7,9	7,4
	Dhal, indisk linsgryta	2,5 dl	35,4		14,2	13,2
	Ekologisk morotsboll	90 g = 6 st	22,5	3,8		25
	Falafel	105 g = 7 st	21	3		23,3
	Falafelburgare	90 g = 1 st		22,5		25
	Grönsaksbiff (quinoabiff)					18,3
	Indisk vegogryta	1,5 dl	11,2		7,5	6,0
	Italiensk makaronirätt vego	300 g	39,3			13,2
	Italiens vegosås	2 dl	5,4		2,7	2,6
	Kebabchunkgryta	2 dl	14,3			9,1
	Kebabgryta vego	2 dl	14,3	7,2		9,1
	Kikärtsgryta sweetchili	1,5dl	27,3		18,2	13,7
	Kålpudding vego	250 g	11,9			4,7








Lasagne m tomat och röda linser	300 g	45,9			15,3	
Linsruta	200 g	31,9			16,1	
Morotsbollar	120g = 8st	30,0	3,8		25,0	
Moussaka med linser och veganost	300 g	29,5			9,8	
Mozzarellagratinerad pastagrätäng med sojafärs	300 g	37			12,3	
Pankopanerad tofu	3st	16,2	5,4		14,6	
Pannkaka eko	240 g= 4 st	55,9	14,0		23,3	
Pastagrätäng med tomat, ost & oregano	300 g	65,1			21,8	
Pastasallad med bönor och vitost	3,5 dl	36,0			13,5	
Pastasås med vegobitar och ajvar	2 dl	9,2		4,6	4,4	
Pastasås med tomat, lök och morot	2 dl	18,3		9,1	8,6	
Pestolasagne	300	39,6			13,2	
PCs Pankopanerade kålrot		Receptet måste provlagas mer för exakta siffror				21,3
Potatisbullar eko	216 g = 4 st	47,5	11,9		22	
Pulled vego	70 g	5,9			8,5	
Risgrynsgröt	3 dl	39		13	13,4	
Risottobiff	120g	41,8			34,8	
Risrätt med curry och svamp	300 g	40,7			13,6	
Rotsaksbiff med oliv och tomat	147 g = 3 st	13,8	4,6		9,4	
Rotsaksgrätäng med ost, svamp och linser	300 g	39,8			13,3	
Rårisgrätäng med paprika, svamp & curry	300 g	40,7			13,6	
Spansk tortilla	300 g	28,6			9,6	
Tacogrätäng	300 g	41,1			13,7	
Tacopaj anamma	300 g	34,5			11,5	
Tacos vego	2,5dl	5,7			2,1	
Thailändsk quorn gryta	2 dl	7,5		3,7	3,5	
Veg schnitzel eko	100g = ca. 1,5st				27	
Vegfärlasagne	300 g	40,7			13,6	
Vegofärssås	2dl	17,4		8,7	5,1	
Vegobullar	100 g = 10st	1,8	0,2		1,8	
Veggiefajitas	120 g	2,68			2,24	
Veggiekorv	125g	8			6,4	
Vegoburgare Anamma	90 g = 1,5 st	2,4			2,7	
Vegogryta Tikka masala	2 dl	9,6		4,8	4,6	
Vego Stroganoff	1,8 dl	7,6		4,2	4,4	

Pasta/ris/potatis

	Normalportion Barn 10-13 år	Kolhydrat innehåll			
		g/port	g/st	g/dl	g/100g
Couscous	160g = ca 2 dl	50		25	31
Ekologisk matvete/kvarngryn kokt	2,5 dl	45		18	28
Exotisk sötpotatis med mango/ananas	170 g	28			16,5
Klyftpotatis/ugnsstekt potatis	175 g	35			20
Kokt pasta	2,5 dl	37,5		15	27,5
Kokt fiberpasta	2,5 dl				30
Kokt majspasta, GF	2,5 dl				33
Kokt potatis med eller utan skal	175 g	34			17,5
Kokt ris/fullkornsrís	200 g = 2,5 dl	52,0		20,8	26,0
Potatisgrätäng	250 g	30,9			12,2
Potatismos, hemlagat	2,5 dl	35,25		14	13,9
Potatissallad, mejeri	2,5 dl	31		14	13,7

Rotsaksgratäng	250 g	25			9,8
Stuvade makaroner eko	3 dl	48,4		16,1	16,3
Stuvad potatis	2,5 dl	35		14	13,6
Tabbouleh	1,8 dl	14,9			15,2
Ugnsrostade rotfrukter	200 g	20,5			10
Havreris	<i>Finns inga uppgifter ännu på kokt havreris, servera vanligt ris istället</i>				

Tillbehör	Skollunch	Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Bruna bönor	1,5 dl	18		12	16,3
	Gräddfil till gulasch/soppa	0,5 dl	2		4	4,4
	Hallonsylt LS				38	33
	Hallonsylt Lågkalori				9	7,5
	Jordgubbssylt LS				33	29
	Jordgubbssylt Lågkalori				10	9
	Keso eko till potatisbullar/blodpudding	0,5 dl	0,5		2	2
	Ketchup dispenser	1 msk	3		21	21
	Klimp med ägg till köttsoffa	50 g	18			36
	Ketchup minder socker & salt Felix flaska	1 msk	2		14	14
	Lingonsylt/rårörda				44	38
	Lingonsylt osötad				8	7
	Lingonsylt lågkalori				7	6
	Nachos			1		60
	Rödbetor eko inlagda	50g=1 dl	6		6	12
	Senap dispenser	2 tsk	2		20	20
	Senap eko och flaska	2 tsk	1,8		18	18
	Solpesto	0,3dl = 30 g	2,5		8,2	8,3
	Stuvade morötter eko	2 dl	12		6	6,2
	Örtolja till soppa	2 tsk	0,1			1,7
	Äppelkeso	0,6 dl	4		6	6
	Äppelmos lågkalori				10	8,5
Sås varm	Sås kall	Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
	Brunsås GF MF	0,8 dl	3,0		3,7	3,4
	Morotsstuvning	2,5 dl = 225 g	20,1		8,0	7,9
	BBQ-sås (mild ren)	0,5 dl = 55 g	6,9		13,8	12,5
	Citron- & honungsyoghurt	0,5 dl = 50 g	2,9		5,8	4,73
	Ostkräm till lasagne	1 dl = 100 g	4		4	3,7
	Remouladsås	0,8 dl = 84 g	5,4		6,8	6,5
	Kall örtsås/citronsås/vitlökssås	0,5 dl = 50 g	2,3		4,6	4,5

		Normalportion Barn 10-13 år	Kolhydrat innehåll				
			g/port	g/st	g/dl	g/100g	
Grönsaksbuffé	Skollunch						
	Rivna morötter	1 dl = ca 50 g			4	8,7	
	Pizzasallad	1 dl = ca 50 g			2	3,5	
	Rotsakssallad	1 dl = ca 50 g			3	6,1	
	Vitkålssallad	1 dl = ca 50 g			2	4,6	
	Majs	1 dl = ca 70 g			13	18,9	
	Broccoli	1 dl = ca 65 g			1,3	2	
	Ärter/majs/paprika	1 dl = ca 75 g			6,5	8,7	
	Salladskål	1 dl = ca 25 g			0,7	2,7	
	Rotsaksbit					7,8	
	Pastasallad till soppa	1 dl = ca 80 g			15	18,5	
	Isbergssallad med gurka och tomat	1 dl = ca 40 g			1	2,7	
	Oliver grön/svart			0,1		2	
	Kikärtssallad	1 dl = ca 70 g			15	21,5	
	Bönsallad	1 dl = ca 70 g			13	19,3	
	Matkornssallad	1 dl = ca 70 g			8	10,8	
	Dressing röd (tomat)	1 dl = 100 g			9	9	
	Dressing vit	1 dl = 100 g			5	5	
	Vinägrett	1 dl = 100 g				3,5	
				Kolhydrat innehåll			
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g	
Mjök	Mellanmjök, eko	1,8 dl	9		5	5	
Bröd	Husman 	ca 12g=1st		8		66	
	Sport 	ca 12g=1st		8		64	
	Delikatess 	ca 12g=1st		8		64	
	Falu råg rut 	ca 12g=1st		8		66	
	Baguett, grov	55 g = 1 st		25		46	
	Brytbröd 	37 g = 1 st		16		43	
	Kuverbred eko	50 g = 1 st		24,5		49	
	Hamburgerbröd grovt	61 g = 1 st		27		44	
	Hamburgerbröd fiber	45 g = 1 st		19		42	
	Tunnbröd						
	Libabröd	90 g = 1 st		62		69	
	Pitabröd	65 g = 1 st	31	31		48	
	Tortillabröd 20 cm	43 g = 1 st		22		50,5	
	Pålägg	Hummus	ca 15g = 1 msk	3			19
		Kökets färskost	ca 15g = 1 msk	1			5
		Leverpastej eko bredbar ask	ca 10 g = 2 tsk	1			10
Messmör		ca 6 = 1 tsk	3		55	46	
Mjukost		ca 6 g = 1 tsk				<0,5	
Ost: skivad eko/bit 17-28%		ca 12 g = 1 skiva		0,01		0,1	
Becel 38% 		ca 10 g = 2 tsk	0,1			1	
Flora 39% 		ca 10 g = 2 tsk	0,14			1,4	
Norrgott 75% fett		ca 10 g = 2 tsk	0,05			0,5	

Frukost & Mellanmål



Mejeri & matfett	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
	Mellanmjölk, eko				5	5
	Fil, eko					
	Lättfil, eko ¹				4	4
	Becel 38% ¹	ca10 g = 2 tsk	0,1			1
	Flora 39% ¹	ca10 g = 2 tsk	0,14			1,4
	Norrgott 75% fett	ca10 g = 2 tsk	0,05			0,5

Gröt	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
	Havregrynsgröt				8	8
	Mannagrynsgröt				11	11
	Risgrynsgröt/julgröt				13,5	13,5

Mjukt bröd	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
	Vetekaka					
	Rågkaka	ca 30g/st				52
	Lingonkorn skiv ¹	ca 25g/st		11		46
	Formgrova skiv ¹	ca 25g/st		10		41
	Osötat & gott, Fullkorn ¹	ca 40g/st		15		38
	Osötat & gott, Linfrö ¹	ca 40g/st		15		38
	Extrem Frukostbulle ¹	ca 55g/st		18		33
Mjukt bröd GF	Tekaka fria, GF LF	ca 55 g/st		31		56,5
	Chiafralla GF	ca 70 g/st		31		44
	Fria grova formbröd GF MF	ca 30 g/st		16		53,5
	Minibaguett grov, GF	ca 70 g/st		31		44

Hårt bröd/flingor	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
	Husman ¹	ca 12g/st		8		66
	Sport ¹	ca 12g/st		8		64
	Delikatess ¹	ca 12g/st		8		64
	Falu råg rut ¹	ca 12g/st		8		66
	Basmüsli eko	ca 24g/1 dl			15	62
	Cornfalkes eko GF	ca 14g/1 dl			11	78,4
	Havrekuddar eko	ca 14g/1 dl			8	60
	Hällbröd					
Hårt bröd/flingor GF	Grovknäcke, GF	ca 12g/st	10			80
	Knäckebröd, GF	ca 12g/st	9			75
	Havreknäcke, GF	ca 12g/st	9			75
	Fruktmüsli, GF	ca 24g/1 dl			16	67

Frukost & Mellanmål

Pålägg	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
	Skinka rökt skiv 	ca 15g/st		0,3		2
	Skinka kokt skiv 	ca 15g/st		0,3		2
	Skinkost 16-17%	ca 5g/tsk		0		0
	Medvurst rökt skiv	ca 15g/st		1,3		9
	Kycklingfilé rökt skivad	ca 15g/st		0,15		1
	Ost: skivad eko/bit 17-28%	ca 12 g= 1 skiva		0,01		0,1
	Ägg	ca 50 g/st	0,2			0,4
	Kaviar	ca 5g/tsk	0,7			14,5
	Kycklingpastej bredbar ask	ca 5g/tsk	0,4			7,5
	Leverpastej bredbar ask	ca 5g/tsk	0,6			12
	Makrill i tomat ask	ca 5g/tsk	0,1			2,5
	Makrill i tomat tub	ca 5g/tsk	0,4			6,6

Bär	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
	Blåbär, frysta				3	6
	Jordgubbar, frysta				3	5,5
Grönsak till smörgås	Smörgåsgurka	ca 5g/st		1		17
	Gurka	ca 5g/st		0,1		2,1
	Tomat	ca 15g/st		0,5		3,7
	Paprika olika färg	ca 5g/st		0,2		3,3
Rotsaksbit	Morot eko					8,7
	Kålrot					6,4
	Vitkål eko					3,8
	Blomkål					3,9
Fruktbit	Äpple, Royal Gala					12,4
	Äpple, Golden D					12,4
	Päron, Conf					11
	Päron, Anjou					11
	Apelsin					10,2
	Småcitrus					8,9
	Banan					22

