

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!

Evonne K Mattsson, Kostchef

063-14 34 18

[evonne.k.mattsson@ostersund.se](mailto:evonne.k.mattsson@ostersund.se)



## Skollunch

		Kolhydrat innehåll				
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Korv- &amp; charkrätter</b>	Blodpudding	4 skivor ca 120 g	32	7		27
	<i>Currypanna med korv och äpple</i>	<i>2,25 dl</i>	15		7	6,5
	Falufrestelse	300 g	30			9,8
	<i>Höstpanna med falukorv</i>	<i>2,25 dl</i>	10		5	4,5
	Korv Stroganoff	1,8 dl	11		7	6
	<i>Korvgryta med curry</i>	<i>1,8 dl</i>	9		5	4,8
	Kroppkakor	2 st = 200g	46	23		23
	<i>Leverbiff</i>	<i>120 g = 3 st</i>	18	6		15
	Ostgratinerad fylld falukorv	115 g = 4 skivor	11			10
	<i>Skivad falukorv</i>	<i>4 skivor</i>	6	1,5		4
	Sommarkorv m tomat och pepparrot	1,8 dl	16			8,7
	<i>Varmkorv</i>	<i>2,5 st</i>	11	4,5		9,5
		Kolhydrat innehåll				
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Kycklingrätter</b>	Apelsinkyckling	1,8 dl	7		4	4,2
	<i>Fransk dragonkyckling</i>	<i>1,8 dl</i>	7		4	4,2
	Indisk kycklinggryta	1,8 dl	7		4	4
	<i>Italiensk kycklingsås m bacon</i>	<i>1,8 dl</i>	4		2	2
	Kyckling i tomat och basilika	1,8 dl	8		4	4
	<i>Kycklinggryta med curry</i>	<i>1,8 dl</i>	10		5	5,5
	Kycklinglasagne	300 g	54			18
	<i>Kycklingpytt</i>	<i>250 g</i>	32,5			13
	Orientalisk kycklingryta	1,8 dl	9		5	5
	<i>Pastasallad med kyckling</i>	<i>3,8 dl</i>	42		11	14,3
	Sötsur kycklinggryta	1,8 dl	11		6	6

## Skollunch







		Kolhydrat innehåll				
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Kötträtter</b>	Biff Stroganoff	1,5 dl	3		2	2
	Broccoligratäng med skinka och ost	150 g	9			6
	Chilikassler	150 g	11			7
	Ekologisk lunchpytt	250 g/4 dl	35		9	14
	Fläskpannkaka	250 g	42			16,8
	Gulaschgryta	1,5 dl	3		2	2
	Helstekt fläskkarré/kotlettrad	80 g	0			0
	Husets sjömansbiff m nötskav & potatis	300g	25,5			8,5
	Kalops	1,5 dl	2,25		1,5	1,5
	Kassler	2 skivor	0,4	0,2		0,5
	Kebabskavsgryta	1,8 dl	13		7	7,5
	Kökets fläskkarré/polled pork	85 g	0,3			0,4
	Hawaiigryta	1,8 dl	11		6	6,4
	Makaronipudding	300 g	33			11
	Pastagrätäng med rökt skinka	300 g	36			12
	Pastasallad med skinka	3,8 dl	42		11	14,3
	Pulled pork	85 g	0,3			0,4
	Renskavsgryta m bacon	1,5 dl	3		2	2
	Skinkfrestelse	300 g	36			12
	Skinksås	1,8 dl	11		6	5,6
Tjälaknöl av nöt	80 g	0,8			1	
Viltskavsgryta	1,5 dl	3		2	2	
		Kolhydrat innehåll				
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Soppor</b>	Fisksoppa med curry och kokos	2,5 dl	15		6	6
	Krämig fisksoppa med ost	2,5 dl	10		4	4
	Gulaschsoppa ekofärs	2,5 dl	7,5		3	3
	Högsbosoppa	2,5 dl	15		6	6
	Kycklingsoppa med citrongräs	2,5 dl	10		4	4
	Kycklingsoppa på farmors vis	2,5 dl	10		4	4
	Köttssoppa	2,5 dl	7,5		3	3
	Mexicanasoppa	2,5 dl	7,5		3	3,2
	Mustig köttfärssoppa med potatis	2,5 dl	17,5		7	7
	Potatis- och purjolökssoppa	3 dl	22,5		9	8,8
	Quornsoppa med kokos och curry	2,5 dl	17,5		7	7
	Rotfruktssoppa med oxbringa	2,5 dl	12,5		5	5,2
	Tacosoppa med majs (veg)	2,5 dl	16			6,3

## Skollunch

		Kolhydrat innehåll				
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Vegetariska rätter</b>	Broccoligratäng m pasta och färskost	300 g	37,5			12,5
	<i>Ekologisk grönsaksbiff</i>	100 g = 2 st	25	13		25
	Ekologisk morotsboll	120 g = 8 st	30	3,75		25
	Falafel	120 g = 8 st	30	3,75		25
	Falafelburgare	90 g = 1 st		22,5		25
	<i>Greenburger</i>	2 st= 120g		18		30
	Grönsakslåda	120 g	20,5			17
	<i>Lasagne m tomat och röda linser</i>	260 g	37			14,4
	Mozzarella gratinerad pastagrätäng med quorn	300 g	37			12,3
	<i>Nasi goreng</i>	300 g	45		13	15
	Pannkaka vit fiber	240 g = 4 st	43,2	10,8		18
	<i>Pannkaka eko</i>	240 g= 4 st	43,2	11		18
	Pastasås med rostad paprika	2 dl	10		5	5,1
	<i>Pastasås med tomat, lök och morot</i>	2 dl	16		8	8,3
	Potatisbullar eko	270 g = 5 st	60	12		22
	<i>Potatisfrestelse med fetaost</i>	300 g	31			10,4
	Quornfilé stekt	116g = 2 st	4,6	2,3		4
	<i>Quornfärssås</i>	1,8 dl	7		4	4
	Raggmunk	240g =4 st	38,4	9,6		16
	<i>Risgrynsgröt</i>	3 dl	39		13	13,4
	Rotsaksgratäng	250 g	25			9,8
	<i>Sojabönsgröta m paprika &amp; kokosgrädde</i>	250 g = ca 3 dl	20			8
	Thailändsk quorngröta	1,8 dl	5,4		3	3,3
	<i>Ugnspannkaka</i>	225 g = 3 st	38	13		17
	Veg varmkorv Winje	120 g = 2 st	5	2,4		4
	<i>Veg stekkorv i skivor</i>	140g = 4 skivor	9	2,3		6,6
	Vegetarisk pastagrätäng	300 g	48			16,1
			Kolhydrat innehåll			
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Pasta/ris/potatis</b>	Couscous	160g = ca 2 dl	50		25	31
	Ekologisk matvete/kvarngryn kocht	2,5 dl	45		18	28
	<i>Exotisk sötpotatis med mango/ananas</i>	170 g	28			16,5
	Klyftpotatis/ugnsstekt potatis	176 g	40			23,1
	<i>Kokt pasta/fiberpasta, spagetti, GF pasta</i>	2,5 dl	37,5		15	27,3
	Kokt potatis med eller utan skal	175 g	35	ca 10		20
	<i>Kokt ris/fullkornsris</i>	2,5 dl	45		18	22
	Potatisgratäng	250 g	31			12,3
	<i>Potatismos, hemlagat</i>	225 g	31		14	13,8
	Potatissallad, mejeri	2,5 dl	31		14	13,7
	<i>Rotsaksgratäng</i>	250 g	25			9,8
	Stuvade makaroner	2,5 dl	40		16	16,3
	<i>Stuvad potatis</i>	2,5 dl	35		14	13,6

## Skollunch

		Kolhydrat innehåll				
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Tillbehör</b>	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 till potatisbullar/blodpudding	0,5 dl	0,5		2	2
	Ketchup	1 msk	3		21	21
	Klimp med ägg till köttsoffa	50 g	18			36
	Lingonsylt/rårörda				44	38
	Lingonsylt osötad				8	7
	Lingonsylt lågkalori				7	6
	Nachos			1		57
	Rödbetor inlagda	50g=1 dl	7		7	13,6
	Senap	2 tsk	2		20	20
	Stuvade morötter	2 dl	12		6	6,2
	Örtolja till soppa	2 tsk	0,1			1,7
	Äppelkeso	0,6 dl	4		6	6
Äppelmos Light				13	11,3	
		Kolhydrat innehåll				
		<i>Normalportion Barn 10-13 år</i>	<i>g/port</i>	<i>g/st</i>	<i>g/dl</i>	<i>g/100g</i>
<b>Sås varm</b>	Brunsås/gräddsås	1 dl = 100 g	5		5	5
	Grönpepparsås	1 dl = 100 g	8		8	8
	Lingongräddsås	1 dl = 100 g	6		6	6
	Pepparsås	1 dl = 100 g	6		6	6
	Ratatouille	2 dl = 200 g	10		5	5
	Sötsur sås	0,8 dl = 80 g	11			13,7
	Timjanssås	1 dl = 100 g	6		6	6
	Tomatsalsa	1 dl = 100 g	6		6	6,1
<b>Sås kall</b>	BBQ-sås (mild ren)	0,5 dl = 50 g	8		16	16
	Citron- & honungsyoghurt	0,5 dl = 50 g	2,5		5	5
	Mangodressing	1 dl = 100 g	19		19	19,3
	Ostkräm till lasagne	1 dl = 100 g	4		4	3,7
	Remouladsås	1 dl = 100 g	7		7	7,3
	Dragonsås kall	1 dl = 100 g	5		5	5,3
	Kall örtsås/citronsås/vitlökssås	1 dl = 100 g	5		5	5

Skollunch		Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
Grönsaksbuffé	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		17		46
	Hamburgerbröd	61g = 1 st		27		44
	Limpa	35 g = 1 skiva		5		15,9
	Pitabröd	65 g = 1 st	31	31		48
	Tortillabröd	70 g = 1 st	37	37		53
Pålägg	Hummus	ca 15g = 1 msk	3			19
	Kökets färskost	ca 15g = 1 msk	1			5
	Leverpastej bredbar ask	ca 10 g = 2 tsk	1			12
	Messmör	ca 6 = 1 tsk	3		55	46
	Mjukost	ca 6 g = 1 tsk				<0,5
	Ost, Edamer skiv 22%	ca 12 g = 1 skiva		0,01		0,1
	Becel 	ca 10 g = 2 tsk	0,15			3
	Lätt & lagom 40% 	ca 10 g = 2 tsk	0,25			5
	Norrgott 75% fett	ca 10 g = 2 tsk	0,06			0,6

## Frukost &amp; Mellanmål

		Kolhydrat innehåll				
	info	g/tsk	g/st	g/dl	g/100g	
<b>Mejeri &amp; matfett</b>	Mellanmjölk, eko			5	5	
	<i>Fil, eko</i>					
	<i>Lättfil, eko</i> ⓘ			4	4	
	Becel ⓘ	ca10g=2 tsk	0,15			3
	<i>Lätt &amp; lagom 40%</i> ⓘ	ca10g=2 tsk	0,25			5
	Norrsgott 75% fett	ca10g=2 tsk	0,06			0,6






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

		Kolhydrat innehåll				
	info	g/tsk	g/st	g/dl	g/100g	
<b>Mjukt bröd</b>	Produkt					
	Vetekaka					
	Rågkaka	ca 30g/st				52
	<i>Grovlimpa skiv</i> ⓘ	ca 25g/st		11		46
	<i>Formgrova skiv</i> ⓘ	ca 25g/st		10		41
	<i>Osötat &amp; gott, Fullkorn</i> ⓘ	ca 40g/st		15		38
	<i>Osötat &amp; gott, Linfrö</i> ⓘ	ca 40g/st		15		38
	<i>Extrem Frukostbulle</i> ⓘ	ca 55g/st		18		33
<b>Mjukt bröd GF</b>	Tekaka fria, <b>GF</b>	ca 55 g/st		32		58
	<i>Chiafralla</i> <b>GF</b>	ca 70 g/st		36		50
	Minibaguett grov, <b>GF</b>	ca 70 g/st		32		45

		Kolhydrat innehåll				
	info	g/tsk	g/st	g/dl	g/100g	
<b>Hårt bröd/flingor</b>	Produkt					
	Husman ⓘ	ca 12g/st		8		66
	<i>Sport</i> ⓘ	ca 12g/st		8		64
	<i>Delikatess</i> ⓘ	ca 12g/st		8		64
	<i>Falu råg rut</i> ⓘ	ca 12g/st		8		66
	Basmûsli	ca 24g/1 dl			16	68
	<i>Cornfalkes</i>	ca 14g/1 dl			12	83
	Havrefras	ca 14g/1 dl			10	69
	<i>Hällbröd</i>					
<b>Hårt bröd/flingor GF</b>	Grovknäcke, <b>GF</b>	ca 12g/st	10			80
	<i>Knäckebröd, GF</i>	ca 12g/st	9			75
	Havreknäcke, <b>GF</b>	ca 12g/st	9			75
	<i>Fruktmûsli, GF</i>	ca 24g/1 dl			16	67



## Frukost &amp; Mellanmål

	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
<b>Pålägg</b>	Skinka rökt skiv 	ca 15g/st		0,3		2
	Skinka kokt skiv 	ca 15g/st		0,3		2
	Skinkost 17% tub	ca 5g/tsk	0,1			1,4
	Kaviar	ca 5g/tsk	0,7			14,5
	Ägg	ca 50 g/st	0,2			0,4
	Leverpastej bredbar ask	ca 5g/tsk	0,6			12
	Makrill i tomat	ca 5g/tsk	0,4			8,5
	Medvurst rökt skiv	ca 15g/st		1		8
	Kalvsylta 	ca 5g/st		0,02		0,5
	Keso 4% 	ca 5 g/tsk	0,1			2
	Edamer skiv 22%	ca 12/st		0,01		0,1
	Billinge skiv 17% 	ca 12/st		0		0

	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
<b>Bär</b>	Blåbär, frysta				3	6
	Jordgubbar, frysta				3	5,5
<b>Grönsak till smörgås</b>	Smörgåsgurka	ca 5g/st		0,7		14
	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
<b>Rotsaksbit</b>	Morot					8,7
	Kålrot					6,4
	Vitkål					3,8
	Blomkål					3,9
<b>Fruktbit</b>	Äpple, Royal Gala					12,4
	Äpple, Golden D					12,4
	Päron, Conf					11
	Päron, Anjou					11
	Apelsin					10,2
	Småcitrus					8,9
	Banan					22

