

KOLHYDRATLISTA VT 2017

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 oss på Måltidsservice.



Smaklig måltid!

Evonne K Mattsson, Kostchef
063-14 34 18

evonne.k.mattsson@ostersund.se

KOLHYDRATLISTA VT 2017

Skollunch

Produkt	Normalportion Barn 10-13 år	Kolhydrat innehåll				
		g/port	g/st	g/dl	g/100g	
Fiskrätter						
Apelsin- och chilibakad fisk/lax	160 g	5			3	
<i>Dragonfisk</i>	160 g	3			2	
Ekologisk fiskburgare	70 g = 1 st	12	12		17	
<i>Fisk med chiligrädde</i>	160 g	8			3	
Fisk under sprött täcke	160 g	7			4,2	
<i>Fiskgratäng med ajvar & paprika</i>	160 g	5			3,2	
Fiskgratäng med kaviar och dill	160 g	5			3,3	
<i>Fransk lax med senap och äpple</i>	160 g	20			12,2	
Gremolatabakad fisk	160 g	5			3,2	
<i>Husets fiskgratäng</i>	160 g	3			2	
Jämtländsk fiskgratäng	160 g	4			2,6	
<i>Karibisk lax</i>	120 g	2			1,5	
Krämig laxsås	1,5 dl	10			6,9	
<i>Laxfrestelse</i>	300 g	31			10,3	
Laxpudding m potatis	300 g	30			10	
<i>Lax/fiskpudding med ris</i>	300 g	21			7	
Tacofisk	160 g	4			2,3	
<i>Tomatfisk</i>	160 g	3,5			2,2	
Torsk i dillsås med lax/ägg topping	160 g	7,5			4,7	
<i>Vitlöksfisk</i>	160 g	6			3,5	
Skärgårdstorsk	80 g = 1 st	17			21	
<i>Sprödbakad sej/Skeppartorsk</i>	ca 90 g = 1 st	15	15		16	
		Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
Färsrätter						
Chili con carne	2,25 dl	14		6	6,2	
<i>Dansk sjömansbiff</i>	300 g	25			8,3	
Hamburgare	120 g = 2 st	0	0		0	
<i>Italiensk makaronigratäng med köttfärs (eko nöt- & hönsfärs)</i>	300 g	45			15	
Japansk köttfärs	2,25 dl	14		6	6	
<i>Järpar ox/nötfärs</i>	120 g = 3 st	10			8,5	
Köttbullar eko nöt	10 st	7	0,7		5,4	
<i>Köttfärsfrestelse (eko nöt- & hönsfärs)</i>	300 g	30			10	
<i>Köttfärslasagne (eko nöt- & hönsfärs)</i>	300 g	30			12	
<i>Köttfärslimpa</i>	2 skivor	3	1,5		3,5	
Köttfärsrätt (eko nöt- & hönsfärs) m fetaost och saltorkad tomat	120 g	11			9	
<i>Köttfärssås (eko nöt- & hönsfärs)</i>	1,8 dl	9		5	4,5	
Pannbiff (nöt/kyckling)	120 g = 3 st	9	3		8	
<i>Tacofärs</i>	1,8 dl	2		1	0,7	
TexMexbiff	120 g = 3 st	9	3		8	

KOLHYDRATLISTA VT 2017

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>
Korv- & charkrätter	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	12		7	6,6
	<i>Korvgryta med curry</i>	<i>1,8 dl</i>	9		5	4,8
	Kroppkakor	2 st = 200g	46	23		23
	Leverbiff	120 g = 3 st	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
	Varmkorv	2,5 st	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>
Kycklingrätter	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	3,7
	<i>Italiensk kycklingsås m bacon</i>	<i>1,8 dl</i>	4		2	1,7
	Kyckling i tomat och basilika	1,8 dl	7		4	3,8
	<i>Kycklinggryta med curry</i>	<i>1,8 dl</i>	9		5	5,2
	Kycklinglasagne	300 g	54			18
	<i>Kycklingpytt</i>	<i>250 g</i>	32,5			13
	Orientalisk kycklinggryta	1,8 dl	9		5	5,3
	<i>Pastasallad med kyckling</i>	<i>3,8 dl</i>	42		11	14,3
	Sötsur kycklinggryta	1,8 dl	11		6	5,9

KOLHYDRATLISTA VT 2017

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>
Kötträtter	Biff Stroganoff	1,5 dl	3		2	2
	<i>Broccoligratäng med skinka och ost</i>	150 g	9			6
	Chilikassler	150 g	11			7
	<i>Fläskpannkaka</i>	250 g	42			16,8
	Gulaschgryta	1,5 dl	3		2	2
	<i>Helstekt fläskkarré/kotletterad</i>	80 g	0			0
	Husets sjömansbiff m nötskav & potatis	300g	25,5			8,5
	<i>Kalops</i>	1,5 dl	2,25		1,5	1,5
	Kassler	2 skivor	0,4	0,2		0,5
	<i>Kebabskavsgryta</i>	1,8 dl	13		7	7,5
	Kökets fläskkarré/polled pork	85 g	0,3			0,4
	<i>Hawaiigryta</i>	1,8 dl	11		6	6,4
	Makaronipudding	300 g	33			11
	<i>Pastagrätäng med rökt skinka</i>	300 g	36			12
	Pastasallad med skinka	3,8 dl	42		11	14,3
	<i>Pulled pork</i>	85 g	0,3			0,4
	Pytt i panna/oxpytt	225 g/4 dl	34		8,4	15
	<i>Rensskavsgryta</i>	1,5 dl	3		2	2
	Skinkfrestelse	300 g	36			12
	<i>Skinksås</i>	1,8 dl	11		6	5,6
Tjälaknöl av nöt	80 g	0,8			1	
<i>Viltskavsgryta</i>	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>
Soppor	Fisksoppa med curry och kokos	2,5 dl	15		6	6
	<i>Krämig fisksoppa med ost</i>	2,5 dl	10		4	4
	Gulaschsoppa	2,5 dl	7,5		3	3
	<i>Högsbosoppa</i>	2,5 dl	15		6	6
	Kycklingsoppa med citrongräs	2,5 dl	10		4	4
	<i>Köttssoppa</i>	2,5 dl	7,5		3	3
	Mexicansoppa	2,5 dl	7,5		3	3,2
	<i>Mustig köttfärssoppa med potatis</i>	2,5 dl	17,5		7	7
	Potatis- och purjolökssoppa	3 dl	22,5		9	8,8
	<i>Quornsoppa med kokos och curry</i>	2,5 dl	17,5		7	7
	Rotfruktssoppa med oxbringa	2,5 dl	12,5		5	5,2
	<i>Tacosoppa med majs</i>	2,5 dl	16			6,3

KOLHYDRATLISTA VT 2017

Skollunch

		Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
Vegetariska rätter	Broccoligratäng m pasta och färskost	300 g	37,5			12,5
	<i>Ekologisk grönsaksbiff</i>	100 g = 2 st	25	12,5		25
	Ekologisk morotsboll	120 g = 8 st	30	3,75		25
	<i>Falafel</i>	120 g = 8 st	30	3,75		25
	Greenburger	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	10,8		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	270 g = 5 st	48	9,5		17,7
	<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 & 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			
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
Pasta/ris/potatis	Couscous	160g = ca 2 dl	50		25	31
	<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/fullkornsrís</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

KOLHYDRATLISTA VT 2017

Skollunch

		Kolhydrat innehåll				
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
Tillbehör	Bruna bönor	1,5 dl	18		12	16,3
	<i>Gräddfil till gulasch/soppa</i>	0,5 dl	2		4	4,4
	Hallonsylt LS				38	33
	<i>Hallonsylt Lågkalori</i>				9	7,5
	Jordgubbssylt LS				33	29
	<i>Jordgubbssylt Lågkalori</i>				10	9
	Keso till potatisbullar/blodpudding	0,5 dl	0,5		2	2
	<i>Ketchup</i>	1 msk	3		21	21
	Klimp med ägg till köttsoffa	50 g	18			36
	<i>Lingonsylt/rårörda</i>				44	38
	Lingonsylt osötad				8	7
	<i>Lingonsylt lågkalori</i>				7	6
	Nachos			1		57
	<i>Rödbetor inlagda</i>	50g=1 dl	7		7	13,6
	Senap	2 tsk	2		20	20
	<i>Stuvade morötter</i>	2 dl	12		6	6,2
	Örtolja till soppa	2 tsk	0,1			1,7
	<i>Äppelkeso</i>	0,6 dl	4		6	6
	Äppelmos Light				13	11,3
			Kolhydrat innehåll			
		Normalportion Barn 10-13 år	g/port	g/st	g/dl	g/100g
Sås varm	Brunsås/gräddsås	1 dl = 100 g	5		5	5
	<i>Grönpepparsås</i>	1 dl = 100 g	8		8	8
	Lingongräddsås	1 dl = 100 g	6		6	6
	<i>Pepparsås</i>	1 dl = 100 g	6		6	6
	Ratatouille	2 dl = 200 g	10		5	5
	<i>Sötsur sås</i>	0,8 dl = 80 g	11			13,7
	Timjanssås	1 dl = 100 g	6		6	6
	<i>Tomatsalsa</i>	1 dl = 100 g	6		6	6,1
Sås kall	BBQ-sås (mild ren)	0,5 dl = 50 g	8		16	16
	<i>Citron- & honungsyoghurt</i>	0,5 dl = 50 g	2,5		5	5
	Mangodressing	1 dl = 100 g	19		19	19,3
	<i>Ostkräm till lasagne</i>	1 dl = 100 g	4		4	3,7
	Remouladsås	1 dl = 100 g	7		7	7,3
	<i>Dragonsås kall</i>	1 dl = 100 g	5		5	5,3
	Kall örtsås/citronsås/vitlökssås	1 dl = 100 g	5		5	5




KOLHYDRATLISTA VT 2017

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>
Grönsaksbuffé	Rivna morötter	1 dl = ca 50 g			4	8,7
	<i>Pizzasallad</i>	<i>1 dl = ca 50 g</i>			2	3,5
	Rotsakssallad	1 dl = ca 50 g			3	6,1
	<i>Vitkålssallad</i>	<i>1 dl = ca 50 g</i>			2	4,6
	Majs	1 dl = ca 70 g			13	18,9
	<i>Broccoli</i>	<i>1 dl = ca 65 g</i>			1,3	2
	Ärter/majs/paprika	1 dl = ca 75 g			6,5	8,7
	<i>Salladskål</i>	<i>1 dl = ca 25 g</i>			0,7	2,7
	Rotsaksbit					7,8
	<i>Pastasallad till soppa</i>	<i>1 dl = ca 80 g</i>			15	18,5
	Isbergssallad med gurka och tomat	1 dl = ca 40 g			1	2,7
	<i>Oliver grön/svart</i>				0,1	2
	Kikärtssallad	1 dl = ca 70 g			15	21,5
	<i>Bönsallad</i>	<i>1 dl = ca 70 g</i>			13	19,3
	Matkornssallad	1 dl = ca 70 g			8	10,8
	<i>Dressing röd (tomat)</i>	<i>1 dl = 100 g</i>			9	9
	Dressing vit	1 dl = 100 g			5	5
	<i>Vinägrett</i>	<i>1 dl = 100 g</i>				3,5
		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>
Mjolk	Mellanmjolk, eko	1,8 dl	9		5	5
Bröd	<i>Husman</i> ⓘ	<i>ca 12g=1st</i>		8		66
	<i>Sport</i> ⓘ	<i>ca 12g=1st</i>		8		64
	<i>Delikatess</i> ⓘ	<i>ca 12g=1st</i>		8		64
	<i>Falu råg rut</i> ⓘ	<i>ca 12g=1st</i>		8		66
	<i>Baguett, grov</i>	<i>55 g = 1 st</i>		25		46
	Brytbröd	37 g = 1 st		17		46
	<i>Hamburgerbröd</i>	<i>61g = 1 st</i>		27		44
	Limpa	35 g = 1 skiva		5		15,9
	<i>Pitabröd</i>	<i>65 g = 1 st</i>	31	31		48
	Tortillabröd	70 g = 1 st	37	37		53
Pålugg	<i>Hummus</i>	<i>ca 15g = 1 msk</i>	3			19
	Kökets färskost	ca 15g = 1 msk	1			5
	<i>Leverpastej bredbar ask</i>	<i>ca 10 g = 2 tsk</i>	1			12
	Messmör	ca 6 = 1 tsk	3		55	46
	<i>Mjukost</i>	<i>ca 6 g = 1 tsk</i>				<0,5
	Ost, Edamer skiv 22%	ca 12 g = 1 skiva		0,01		0,1
	<i>Becel</i> ⓘ	<i>ca 10 g = 2 tsk</i>	0,15			3
	Lätt & lagom 40% ⓘ	ca 10 g = 2 tsk	0,25			5
<i>Norrgott 75% fett</i>	<i>ca 10 g = 2 tsk</i>	0,06			0,6	

KOLHYDRATLISTA VT 2017

Frukost & Mellanmål

		info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
Mejeri & matfett	Mellanmjölk, eko				5	5
	Fil, eko					
	Lättfil, eko 				4	4
	Becel 	ca 10g=2 tsk	0,15			3
	Lätt & lagom 40% 	ca 10g=2 tsk	0,25			5
Norrgott 75% fett	ca 10g=2 tsk	0,06				0,6






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

	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
Mjukt bröd	Vetekaka					
	Rågkaka	ca 30g/st				52
	Grovlimpa skiv 	ca 25g/st		11		46
	Formgrova skiv 	ca 25g/st		10		41
	Osötat & gott, Fullkorn 	ca 40g/st		15		38
	Osötat & gott, Linfrö 	ca 40g/st		15		38
Mjukt bröd GF	Extrem Frukostbulle 	ca 55g/st		18		33
	Tekaka fria, GF	ca 55 g/st		32		58
	Bovetefralla GF	ca 70 g/st		36		51
	Minibaguett grov, GF	ca 70 g/st		32		45

	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
Hårt bröd/flingor	Husman 	ca 12g/st		8		66
	Sport 	ca 12g/st		8		64
	Delikatess 	ca 12g/st		8		64
	Falu råg rut 	ca 12g/st		8		66
	Basmüsli	ca 24g/1 dl			16	68
	Cornfalkes	ca 14g/1 dl			12	83
	Havrefras	ca 14g/1 dl			10	69
	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
	Musli, GF	ca 24g/1 dl			16	69

KOLHYDRATLISTA VT 2017

Frukost & Mellanmål

	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
Pålägg	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
Bär	Blåbär, frysta				3	6
	Jordgubbar, frysta				3	5,5
Grönsak till smörgås	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
Rotsaksbit	Morot					8,7
	Kålrot					6,4
	Vitkål					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

KOLHYDRATLISTA VT 2017

Utflykt

	Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
			g/tsk	g/st	g/dl	g/100g
Utflykt	Korvbröd grovt	ca 30g/st		12		41
	Hamburgerbröd grovt	ca 61g/st		27		44
	Korvbröd GF	ca 44 g/st		26		57
	Bovetefralla GF	ca 70 g/st		36		51
	Grillkorv basic (fläsk)	ca 50g/st		6,5		13
	Grillkorv kyckling	ca 40g/st		3		7
	Varmkorv/kokkorv	ca 45g/st		4		8
	Hamburgare stekt 50g	ca 50g/st		2		4
	Hamburgare stekt 90 g	ca 90g/st		3,6		4
	Ketchup		1			21
	Senap		1			22
	Pastasallad med kyckling	3,8 dl			7	13,5
	Dressing röd				9	9
	Brytbröd	37g/st		17		46
	Gulaschsoppa				3	3
	Crème fraîche				2,6	2,6

KOLHYDRATLISTA VT 2017

Egna anteckningar

Produkt	info	Kolhydrat innehåll			
		g/tsk	g/st	g/dl	g/100g