

		Maaliskuu 2025
RUOKALAJI TAI RUOKA-AINE	ANNOS (dl, gramma, kpl)	HIILIHYDRAATIT g/annos
Lisäkkeet		
Makaroni, pasta	1 dl	15
Peruna	1 kpl	10
Perunasose	1 dl	15
Riisi	1 dl	15
Kappaletuotteet (liha, kala, broileri)	1 kpl, g	
Broileripatukka	45	4
Broilerimurekepihvi	40	3
Broileripyörykkä	17	2
Jauhelihapihvi	50	4
Kalakepukka	40	2
Kalamurekepihvi	30	2
Kalapuikko	25	6
Kalastanpyörykkä	20	1
Kebakko	40	4
Kirjolohipyörykkä	15	1
Lihapyörykkä	25	3
Mustamakkara	100	16
Uunimakkara	80	6
Kappaletuotteet, kasvis	1 kpl, g	
Falafelpyörykkä	15	4
Juures-voipapupyörykkä	20	2
Kasvisjauhisihvi	70	7
Kasvisjauhispyörykkä	13	1
Kasvis-papukroketti	20	1
Kasvispihvi	noin 50	7
Kasvispyörykkä	30	3
Kasvis-siemenpyörykkä Boltsi	17	5
Pinaattiohukainen	20	6
Pinaatti-raejuustonappi	12	2
Porkkananappi	12	2
Porkkanaohukainen	18	4
Pottufalle Baba	19	4
Talon kasvispihvi	75	7
Kylmä lisäkekastike, kermaviilipohjainen	1 dl	7
Lämmin lisäkekastike	1 dl	6
Laatikkoruuat	1 dl (n. 80)	
Pastapohjaiset laatikot		10
Perunapohjaiset laatikot		8
Kastikkeet	1 dl	
Liha- ja broilerikastikkeet		5
Nakki- ja makkarakastikkeet		6
Kalavuokaruuat		4
Soijabolognese		4
Härkisbolognese		7
Lisäkekastikkeet	1 dl	
Jogurttikastike		11
Kermaviilikastike		7
Lämmin kastike		6
Keitot	1 dl	
Broileri, kala- ja lihakeitto		10
Hernekeitto		7
Kasvissosekeitto		5
Bataattikeitto		10
Makkara- ja nakkikeitto		10
Pinaattikeitto		5

RUOKALAJI TAI RUOKA-AINE	ANNOS (dl, gramma, kpl)	HIILIHYDRAATIT g/annos
Puurot	1 dl	
Hiutalepuuro veteen		8
Mannapuuro		10
Riisipuuro		10
Juomat	1 dl	
Kaurajuoma		6
Maito/piimä		5
Mehu, täys		10
Mehu, sokeroitu		10
Hedelmät ja vihannekset	1 kpl	
Appelsiini, kuorittu, keskikokoinen		10
Banaani, kuorittu, keskikokoinen		20
Luumu, tuore		3
Mandariini		5
Nektariini/persikka, keskikokoinen		10
Omena/päärynä, keskikokoinen		10
Viinirypäle, 7 kpl		7
Välipalat, lusikoitavat	1 dl	15
Jogurtti, maustamaton		5
Jogurtti, maustettu		7
Kiisseli, hedelmä/marja		10
Kiisseli, maito/suklaa		10
Puuro, hedelmä/marja		15
Rahka, hedelmä/marja		12
Smoothie		10
Välipalat, kappaletuotteet	Kpl, g	
Grahamkasvispiirakka	70	25
Kasvistasku	60	18
Kaura-omenapaistos	100	27
Ohukainen	19	6
Pannukakku, itse tehty	100	23
Riisipiirakka, Vuoksen cocktail	37	12
Riisipiirakka, Imatran	60	24
Murot ja myslit	Annos, g	
Granola, Fazer	30	18
Riisimuro	30	25
Leivät	Kpl, viipale	
Kauraleipä	30	10
Näkkileipä	15	10
Ruisleipä	25	10
Ruisnassikka	20	9
Sämpylä	47	20
Gluteenittomat leivät	Viipale, g	
Fazer Kaura-porkkanasämpylä	35	13
Fazer Ohut Kaura 100%	30	13
Fazer Tumma Pala	35	19
Menu kaurasämpylä	40	16
Oululainen Reissumies Tosi Tumma	35	15
Semper Karkea näkkileipä	10	8
Gluteenittomat muut tuotteet	Kpl, g	
Pinaattiohukainen	30	8
Porkkanaohukainen	25	6
Joululaatikot	1 dl	
Lanttulaatikko, Saarioinen		17
Perunalaatikko, Saarioinen		15
Porkkanalaatikko, Saarioinen		17