


			Grov paté			
			Skonkost			
			Veg			
			Dagens kalla			
KOLHYDRATER	Storlek	NNR-kost	A-kost	E-kost	Proteinred.	Fettred.
POTATISMOS	12MJ	2 dl	2 dl	1 dl	x	x
	9MJ	1,75 dl	1,5 dl	0,75 dl	0,75 dl	1,5 dl
	7MJ	1,5 dl	1,25 dl	0,5 dl	x	x
	5MJ	1 dl	x	x	x	x
KOKT POTATIS á 50 g	12MJ	5 st	4 st	2 st	x	x
	9MJ	4 st	3 st	2 st	75 g	200 g
	7MJ	3 st	2 st	1 st	x	x
	5MJ	2 st	x	x	x	x
RIS	12MJ	3 dl	2,5 dl	1,5 dl	x	x
	9MJ	2,5 dl	2 dl	1 dl	1 dl	3 dl
	7MJ	2 dl	1,5 dl	0,5 dl	x	x
	5MJ	1,5 dl	x	x	x	x
PASTA	12MJ	3 dl	2,5 dl	1,5 dl	x	x
	9MJ	2,5 dl	2 dl	1 dl	1,5 dl	3 dl
	7MJ	2 dl	1,5 dl	1 dl	x	x
	5MJ	1,5 dl	x	x	x	x
SPAGHETTI	12MJ	225g	200g	100g	x	x
	9MJ	175g	150g	75g	90 g	200g
	7MJ	125g	100g	50g	x	x
	5MJ	100g	x		x	x
BULGUR/COUSCOUS	12MJ	3 dl	2,5 dl	1,5 dl	x	x
	9MJ	2,5 dl	2 dl	1 dl	1,5 dl	3 dl
	7MJ	2 dl	1,5 dl	0,5 dl	x	x
	5MJ	1,5 dl	x	x	x	x
KLYFTPOTATIS á 25 g	12MJ	8 st	8 st	4 st	x	x
	9MJ	6 st	6 st	3 st	75 g	x
	7MJ	5 st	5 st	2 st	x	x
	5MJ	4 st	x	x	x	x
POTATISGRATÄNG	12MJ	200 g	200 g	100 g	x	x
	9MJ	175 g	150 g	75 g	x	x
	7MJ	150 g	125g	50g	x	x
	5MJ	100 g	x	x	x	x
STUVAD POTATIS	12MJ	3 dl	2,5 dl	1,5 dl	x	x
	9MJ	2 dl	2 dl	1 dl	1 dl	x
	7MJ	1,5 dl	1,5 dl	1 dl	x	x
	5MJ	1 dl	x	x	x	x
ROTMOS	12MJ	3 dl	3 dl	1,5 dl	x	x
	9MJ	2,5 dl	2,5 dl	1, 25 dl	x	2,5 dl
	7MJ	2 dl	2 dl	1 dl	x	x
	5MJ	1,5 dl	x	x	x	x
RAGGMUNK á 60 g	12MJ	3 st	3 st	2 st	x	x
	9MJ	2 st	2 st	1 st	1 st	x
	7MJ	2 st	2 st	1 st	x	x
	5MJ	1 st	x	x	x	x
ROTSAKSGRATÄNG	12MJ	300 g	300 g	225 g	X	X
	9MJ	225 G	225 g	175 g	X	225 g
	7MJ	175 g	175 g	125 g	X	X
	5MJ	125 g	X	X	X	X