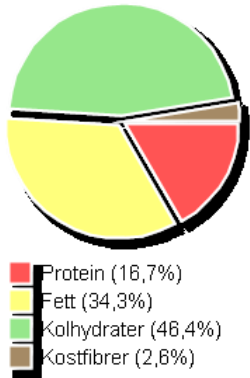


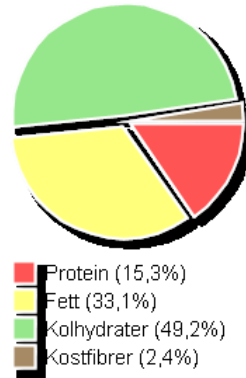
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2020-01-13 - 2020-02-09 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL
 Serveringstillfällen: Lunch
 Alternativ: Huvudkomp, Po/pa/ri, Sås/dressi, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 970,84 kJ	2700 kJ	110
	Energi	710,05 kcal	645,32 kcal	110
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	29,63 g	24 g	123
	Fett	27,06 g	23 g	118
	Kolhydrater	82,28 g	77 g	107
	Kostfibrer	9,69 g	8 g	121
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,94 g	1,8 g	219
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	6,86 g	7 g	98
	Fleromättat fett	4,57 g	5,5 g	83
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,11 µg	3 µg	137
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	121,95 µg	60 µg	203
	Vitamin C	44,95 mg	15 mg	300
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,81 mg	3,3 mg	85