

Näringsanalys av Matsedel

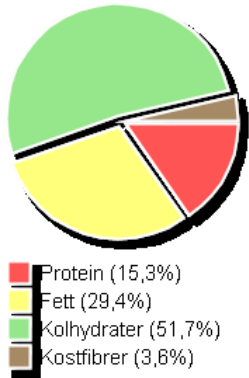
Period: 2020-01-13 - 2020-02-09 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)

Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL

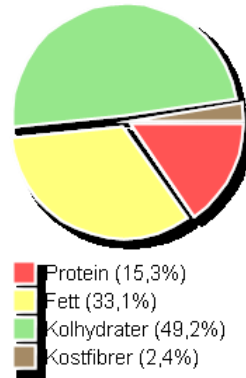
Serveringstillfällen: Lunch

Alternativ: Po/pa/ri, Vegetarisk, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 883,43 kJ	2700 kJ	107
	Energi	689,16 kcal	645,32 kcal	107
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	26,58 g	24 g	111
	Fett	22,72 g	23 g	99
	Kolhydrater	90,01 g	77 g	117
	Kostfibrer	13,14 g	8 g	164
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	4,17 g	1,8 g	232
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	6,23 g	7 g	89
	Fleromättat fett	4,5 g	5,5 g	82
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,08 µg	3 µg	136
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	151,2 µg	60 µg	252
	Vitamin C	51,76 mg	15 mg	345
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	4,68 mg	3,3 mg	142