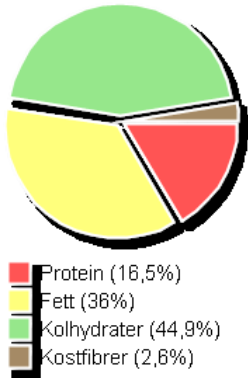


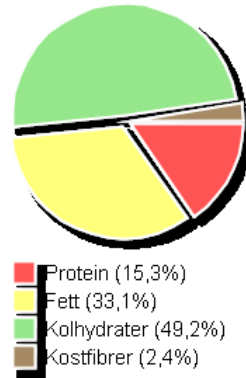
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2020-01-13 - 2020-02-09 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL
 Serveringstillfällen: Lunch
 Alternativ: Laktosfri m tillb, LFDryck,marg,rå

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 804,1 kJ	2700 kJ	104
	Energi	670,2 kcal	645,32 kcal	104
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	27,58 g	24 g	115
	Fett	26,71 g	23 g	116
	Kolhydrater	74,96 g	77 g	97
	Kostfibrer	9 g	8 g	112
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,63 g	1,8 g	202
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	7,23 g	7 g	103
	Fleromättat fett	3,84 g	5,5 g	70
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,34 µg	3 µg	144
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	116,94 µg	60 µg	195
	Vitamin C	39,95 mg	15 mg	266
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,64 mg	3,3 mg	80