

Näringsanalys av Matsedel

Period: 2020-08-24 - 2020-09-20 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)

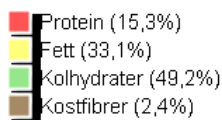
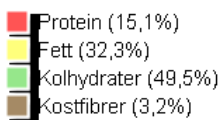
Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL

Serveringstillfällen: Lunch

Alternativ: Vegetarisk, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:

Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 843,43 kJ	2700 kJ	105
	Energi	679,6 kcal	645,32 kcal	105
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	26,02 g	24 g	108
	Fett	24,76 g	23 g	108
	Kolhydrater	85,5 g	77 g	111
	Kostfibrer	11,47 g	8 g	143
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,42 g	1,8 g	190
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	7,54 g	7 g	108
	Fleromättat fett	5,04 g	5,5 g	92
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	140,23 µg	60 µg	234
	Vitamin C	38,9 mg	15 mg	259
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	3,52 mg	3,3 mg	107