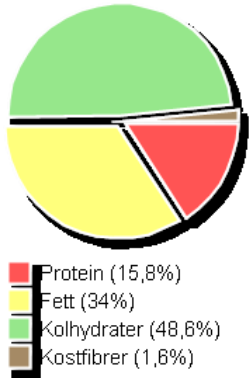


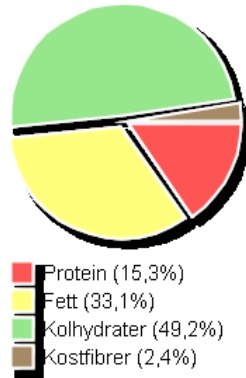
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2020-08-24 - 2020-09-20 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL
 Serveringstillfällen: Lunch
 Alternativ: Glutenfri m tillb, GF bröd,dryck,rå, Tillbehör

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 973,91 kJ	2700 kJ	110
	Energi	710,78 kcal	645,32 kcal	110
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	28,99 g	24 g	121
	Fett	27,74 g	23 g	121
	Kolhydrater	89,13 g	77 g	116
	Kostfibrer	5,96 g	8 g	75
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,02 g	1,8 g	168
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	7,83 g	7 g	112
	Fleromättat fett	5,38 g	5,5 g	98
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,4 µg	3 µg	147
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	112,55 µg	60 µg	188
	Vitamin C	37,3 mg	15 mg	249
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	3,75 mg	3,3 mg	114