

Näringsanalys av Matsedel

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

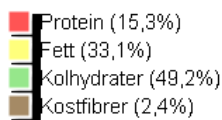
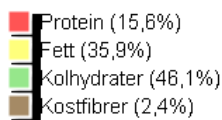
Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL

Serveringstillfällen: Lunch

Alternativ: Laktosfri m tillb, LFDryck,marg,rå, Tillbehör

Utfall:

Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	3 015,56 kJ	2700 kJ	112
	Energi	720,74 kcal	645,32 kcal	112
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	27,95 g	24 g	116
	Fett	28,64 g	23 g	124
	Kolhydrater	82,78 g	77 g	108
	Kostfibrer	8,89 g	8 g	111
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,37 g	1,8 g	187
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	7,98 g	7 g	114
	Fleromättat fett	4,08 g	5,5 g	74
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,14 µg	3 µg	138
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	109,89 µg	60 µg	183
	Vitamin C	35,09 mg	15 mg	234
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,31 mg	3,3 mg	70