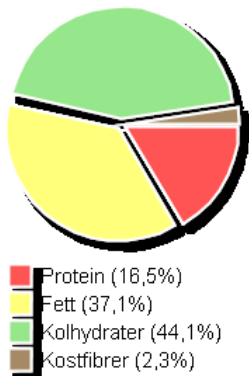


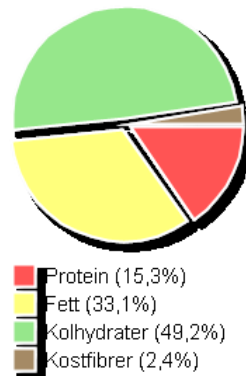
# Näringsanalys av Matsedel

Period: 2021-01-18 - 2021-02-14 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)  
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL  
 Serveringstillfällen: Lunch  
 Alternativ: Huvudkomp, Po/pa/ri, Sås/dressi, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	3 043,16 kJ	2700 kJ	113
	Energi	727,33 kcal	645,32 kcal	113
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	30,57 g	24 g	127
	Fett	30,53 g	23 g	133
	Kolhydrater	81,79 g	77 g	106
	Kostfibrer	9,05 g	8 g	113
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,08 g	1,8 g	171
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	9,28 g	7 g	133
	Fleromättat fett	4,07 g	5,5 g	74
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,05 µg	3 µg	135
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	118,21 µg	60 µg	197
	Vitamin C	41,91 mg	15 mg	279
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,55 mg	3,3 mg	77