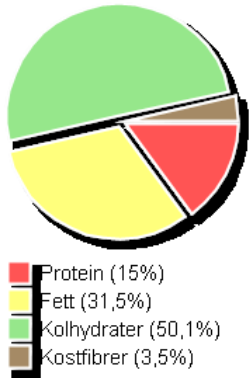


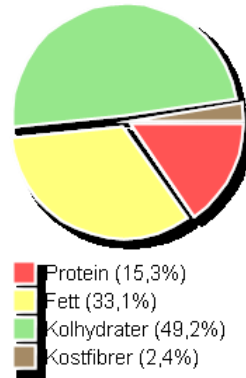
Näringsanalys av Matsedel

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

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 863,23 kJ	2700 kJ	106
	Energi	684,33 kcal	645,32 kcal	106
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	25,62 g	24 g	107
	Fett	23,92 g	23 g	104
	Kolhydrater	85,69 g	77 g	111
	Kostfibrer	12,56 g	8 g	157
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,42 g	1,8 g	190
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	7,35 g	7 g	105
	Fleromättat fett	4,59 g	5,5 g	83
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	3,99 µg	3 µg	133
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	147,97 µg	60 µg	247
	Vitamin C	50,25 mg	15 mg	335
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	4,14 mg	3,3 mg	125