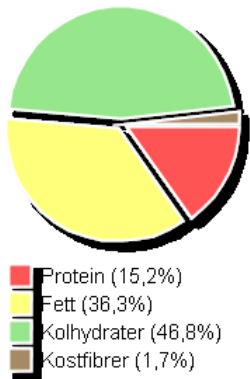


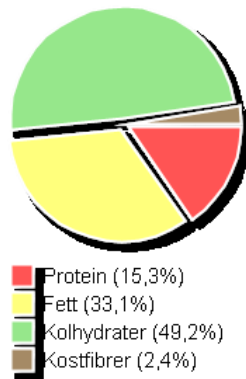
# Näringsanalys av Matsedel

Period: 2021-01-18 - 2021-02-14 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)  
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL  
 Serveringstillfällen: Lunch  
 Alternativ: Glutenfri m tillb, GF bröd, dryck, rå

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 755,51 kJ	2700 kJ	102
	Energi	658,58 kcal	645,32 kcal	102
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	27,34 g	24 g	114
	Fett	29,07 g	23 g	126
	Kolhydrater	84,33 g	77 g	110
	Kostfibrer	6,47 g	8 g	81
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	2,73 g	1,8 g	152
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,45 g	7 g	121
	Fleromättat fett	5 g	5,5 g	91
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,28 µg	3 µg	143
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	113,14 µg	60 µg	189
	Vitamin C	41,37 mg	15 mg	276
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	3,73 mg	3,3 mg	113