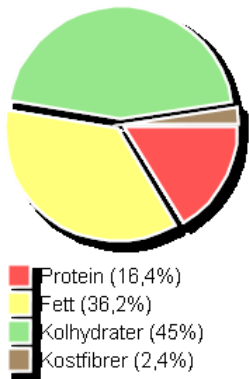


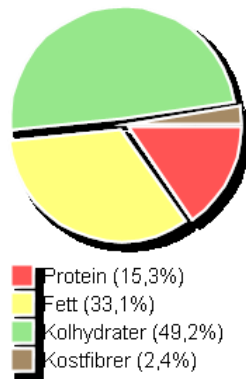
Näringsanalys av Matsedel

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

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 985,94 kJ	2700 kJ	111
	Energi	713,66 kcal	645,32 kcal	111
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	29,23 g	24 g	122
	Fett	28,76 g	23 g	125
	Kolhydrater	80,37 g	77 g	104
	Kostfibrer	8,87 g	8 g	111
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	2,87 g	1,8 g	159
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,33 g	7 g	119
	Fleromättat fett	3,89 g	5,5 g	71
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,38 µg	3 µg	146
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	117,22 µg	60 µg	195
	Vitamin C	38,69 mg	15 mg	258
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,48 mg	3,3 mg	75