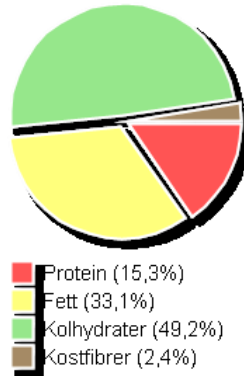
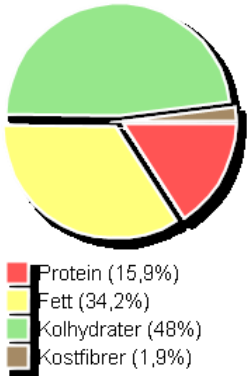


Näringsanalys av Matsedel

Period: 2021-09-27 - 2021-10-24 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL
 Serveringstillfällen: Frukost, Lunch
 Alternativ: Glutenfri m tillb, GF bröd, dryck, rå

Utfall:

Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 782,79 kJ	2700 kJ	103
	Energi	665,1 kcal	645,32 kcal	103
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	28,73 g	24 g	120
	Fett	27,5 g	23 g	120
	Kolhydrater	86,73 g	77 g	113
	Kostfibrer	7,29 g	8 g	91
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,04 g	1,8 g	169
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,73 g	7 g	125
	Fleromättat fett	5,09 g	5,5 g	93
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,54 µg	3 µg	151
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	124,25 µg	60 µg	207
	Vitamin C	45,91 mg	15 mg	306
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	3,97 mg	3,3 mg	120