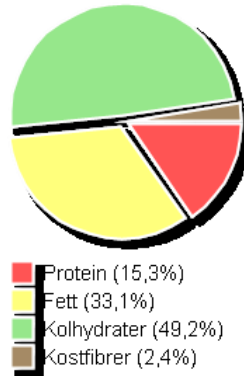
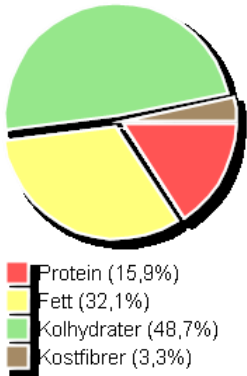


# Näringsanalys av Matsedel

Period: 2021-09-27 - 2021-10-24 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)  
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL  
 Serveringstillfällen: Lunch  
 Alternativ: Vegetarisk, Råkost, Dryck, Bröd+marg

Utfall:

Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 717,37 kJ	2700 kJ	101
	Energi	649,47 kcal	645,32 kcal	101
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	26,38 g	24 g	110
	Fett	23,73 g	23 g	103
	Kolhydrater	80,91 g	77 g	105
	Kostfibrer	11,43 g	8 g	143
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	2,74 g	1,8 g	152
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	7,03 g	7 g	100
	Fleromättat fett	5,05 g	5,5 g	92
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	3,92 µg	3 µg	131
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	143,16 µg	60 µg	239
	Vitamin C	44,41 mg	15 mg	296
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,86 mg	3,3 mg	87