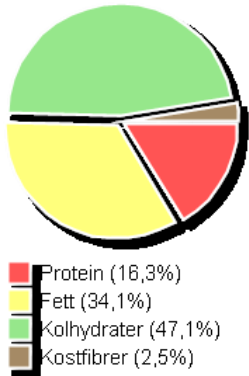


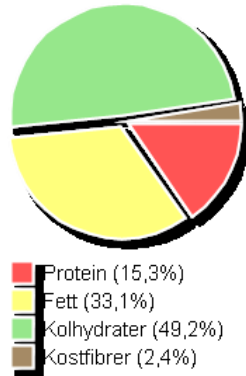
# Näringsanalys av Matsedel

Period: 2021-09-27 - 2021-10-24 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)  
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL  
 Serveringstillfällen: Lunch  
 Alternativ: Laktosfri m tillb, Lfdryck,marg,rå

Utfall:



Norm:



| Energi              | Näringsämne      | Mängd Enhet | Norm Enhet  | Norm % |
|---------------------|------------------|-------------|-------------|--------|
|                     | Energi           | 3 055,24 kJ | 2700 kJ     | 113    |
|                     | Energi           | 730,22 kcal | 645,32 kcal | 113    |
| Energigivande       | Näringsämne      | Mängd Enhet | Norm Enhet  | Norm % |
|                     | Protein          | 30,06 g     | 24 g        | 125    |
|                     | Fett             | 27,83 g     | 23 g        | 121    |
|                     | Kolhydrater      | 86,6 g      | 77 g        | 112    |
|                     | Kostfibrer       | 9,65 g      | 8 g         | 121    |
|                     | Näringsämne      | Mängd Enhet | Norm Enhet  | Norm % |
|                     | Salt             | 2,94 g      | 1,8 g       | 163    |
| Fett                | Näringsämne      | Mängd Enhet | Norm Enhet  | Norm % |
|                     | Mättat fett      | 8,64 g      | 7 g         | 123    |
|                     | Fleromättat fett | 4,28 g      | 5,5 g       | 78     |
| Fettlösl. Vitamin   | Näringsämne      | Mängd Enhet | Norm Enhet  | Norm % |
|                     | Vitamin D        | 4,76 µg     | 3 µg        | 159    |
| Vattenlösl. Vitamin | Näringsämne      | Mängd Enhet | Norm Enhet  | Norm % |
|                     | Folat            | 130 µg      | 60 µg       | 217    |
|                     | Vitamin C        | 43,15 mg    | 15 mg       | 288    |
| Mineralämnen        | Näringsämne      | Mängd Enhet | Norm Enhet  | Norm % |
|                     | Järn             | 2,77 mg     | 3,3 mg      | 84     |