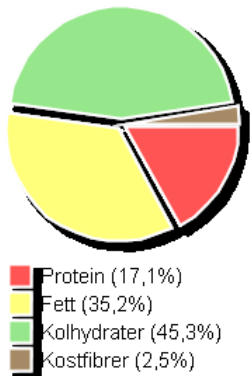


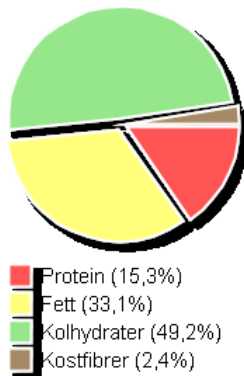
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2022-01-17 - 2022-02-20 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	3 062,88 kJ	2700 kJ	113
	Energi	732,05 kcal	645,32 kcal	113
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	31,51 g	24 g	131
	Fett	28,88 g	23 g	126
	Kolhydrater	83,74 g	77 g	109
	Kostfibrer	9,53 g	8 g	119
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,43 g	1,8 g	190
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,83 g	7 g	126
	Fleromättat fett	4,32 g	5,5 g	79
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,46 µg	3 µg	149
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	115,37 µg	60 µg	192
	Vitamin C	38,36 mg	15 mg	256
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,71 mg	3,3 mg	82