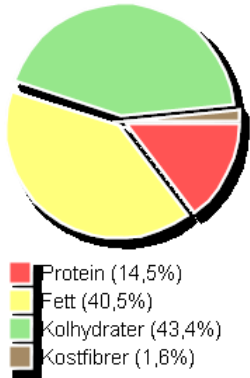


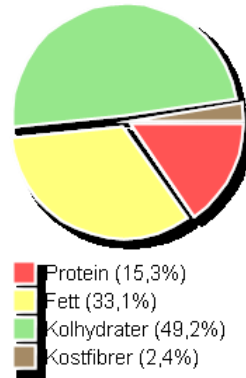
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2022-01-17 - 2022-02-13 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL
 Serveringstillfällen: Lunch
 Alternativ: Glutenfri m tillb, GF bröd,dryck,rå

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 905,29 kJ	2700 kJ	108
	Energi	694,38 kcal	645,32 kcal	108
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	29,38 g	24 g	122
	Fett	36,34 g	23 g	158
	Kolhydrater	87,72 g	77 g	114
	Kostfibrer	6,77 g	8 g	85
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,75 g	1,8 g	208
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,32 g	7 g	119
	Fleromättat fett	6,68 g	5,5 g	121
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	3,39 µg	3 µg	113
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	114,57 µg	60 µg	191
	Vitamin C	48,41 mg	15 mg	323
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	3,88 mg	3,3 mg	118