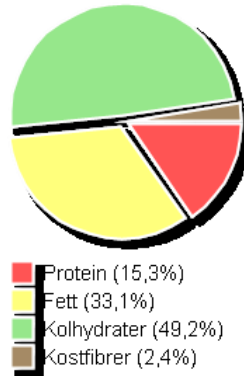
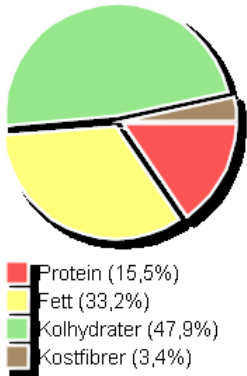


# Näringsanalys av Matsedel

Period: 2022-01-17 - 2022-02-20 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)  
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL  
 Serveringstillfällen: Lunch  
 Alternativ: Vegetarisk, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:

Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 825,08 kJ	2700 kJ	105
	Energi	675,21 kcal	645,32 kcal	105
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	26,72 g	24 g	111
	Fett	25,47 g	23 g	111
	Kolhydrater	82,6 g	77 g	107
	Kostfibrer	12,33 g	8 g	154
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,02 g	1,8 g	168
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,35 g	7 g	119
	Fleromättat fett	4,27 g	5,5 g	78
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,98 µg	3 µg	166
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	145,27 µg	60 µg	242
	Vitamin C	46,26 mg	15 mg	308
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	3,41 mg	3,3 mg	103