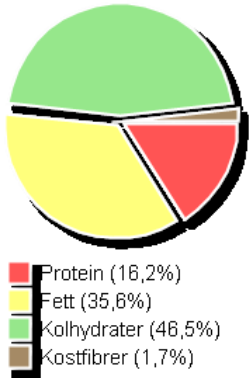


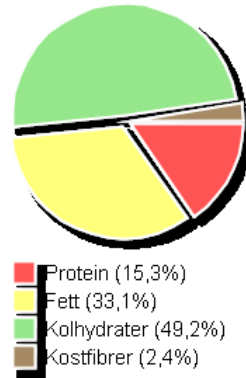
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2020-01-13 - 2020-02-09 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	2 772,06 kJ	2700 kJ	103
	Energi	662,54 kcal	645,32 kcal	103
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	27,75 g	24 g	116
	Fett	27,12 g	23 g	118
	Kolhydrater	79,75 g	77 g	104
	Kostfibrer	6,26 g	8 g	78
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,07 g	1,8 g	171
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	7,53 g	7 g	108
	Fleromättat fett	5,46 g	5,5 g	99
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,31 µg	3 µg	144
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	117,3 µg	60 µg	195
	Vitamin C	42,65 mg	15 mg	284
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	4,02 mg	3,3 mg	122