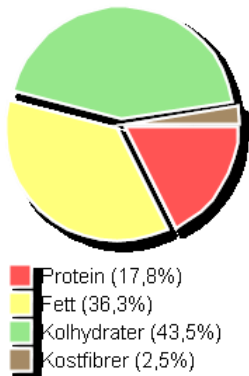


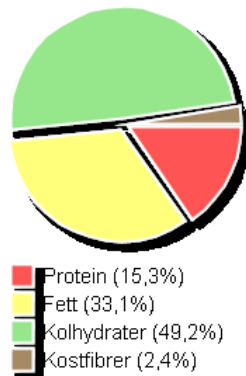
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2021-09-27 - 2021-10-24 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL
 Serveringstillfällen: Lunch
 Alternativ: Huvudkomp, Po/pa/ri, Sås/dressi, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	2 653,83 kJ	2700 kJ	98
	Energi	634,28 kcal	645,32 kcal	98
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	28,88 g	24 g	120
	Fett	26,23 g	23 g	114
	Kolhydrater	70,66 g	77 g	92
	Kostfibrer	8,34 g	8 g	104
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	2,8 g	1,8 g	155
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,07 g	7 g	115
	Fleromättat fett	4,38 g	5,5 g	80
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,38 µg	3 µg	146
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	115,58 µg	60 µg	193
	Vitamin C	34,91 mg	15 mg	233
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,52 mg	3,3 mg	76