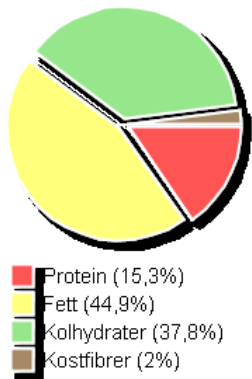


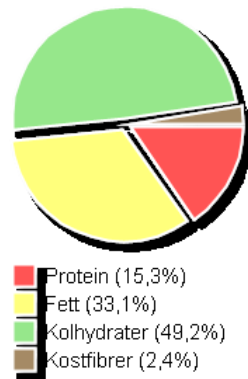
Näringsanalys av Matsedel

Period: 2022-01-17 - 2022-02-13 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)
 Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL
 Serveringstillfällen: Lunch
 Alternativ: Huvudkomp, Po/pa/ri, Sås/dressi, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:



Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	3 017,33 kJ	2700 kJ	112
	Energi	721,16 kcal	645,32 kcal	112
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	32,98 g	24 g	137
	Fett	42,93 g	23 g	187
	Kolhydrater	81,21 g	77 g	105
	Kostfibrer	8,8 g	8 g	110
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,6 g	1,8 g	200
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	10,91 g	7 g	156
	Fleromättat fett	8,09 g	5,5 g	147
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	5,26 µg	3 µg	175
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	113,25 µg	60 µg	189
	Vitamin C	39,8 mg	15 mg	265
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,46 mg	3,3 mg	75