

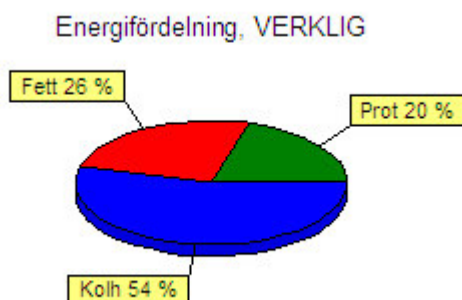
Näringsberäkning av Gislaveds kommuns typskolmatsedel under 4 veckor

Skolmatsedeln planeras utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer ”Bra mat i skolan”. Näringsberäkningen är ett genomsnitt av lunchmåltider som serveras under 4 veckor på en rullande 8 veckors basmatsedel.

I beräkningen ingår maten på tallriken, ett glas lättmjölk, en skiva hårt bröd med bordsmargarin och grönsaksbuffé. Den beräknade mängden av de olika komponenterna följer rekommendationen för hur en bra måltid ska vara sammansatt.

Referensperson är en individ 10-13 år med totalt energibehov på ca 2 055 kcal per dag. Skollunch ska utgöra 25-35 % av dagens energibehov, dvs. ca 620 kcal.

En god energifördelning innebär att 15-20 % av energin kommer från protein, 47-60 % från kolhydrater och max 33 % från fett. Skollunchens energifördelning ser ut så här:



Tabellen visar näringsberäkningen i siffror

| Näringsvärde | Enhet | Beräknad | E % | % av rek | Rek |
|--------------|-------|----------|-----|----------|-----------|
| Energi | kJ | 2 677 | | 103 | 2 580 |
| Energi | kcal | 640 | | 103 | 616 |
| Protein | g | 31 | 20 | | 15-20 E % |
| Kolhydrater | g | 80 | 53 | | 50-60 E % |
| Fett | g | 19 | 26 | | <33 E % |
| Mättat fett | g | 7 | 10 | | |
| Enkelomättat | g | 6,5 | 9 | | |
| Fleromättat | g | 4,0 | 5 | | |
| Fiber | g | 9 | | 100 | 9 |
| Vitamin C | g | 48 | | 244 | 20 |
| Vitamin D | µg | 2,6 | | 173 | 1,5 |
| Järn | mg | 3,5 | | 87 | 4 |
| Kalcium | mg | 410 | | 205 | 200 |
| Natrium | µg | 1104 | | 155 | 708 |