



2014-12-22

Näringsriktig skollunch i Varbergs kommun

Den 1 juli 2011 trädde en ny skollag i kraft med krav på att skolmåltiderna inte bara ska vara kostnadsfria utan även näringsriktiga. Det innebär att skollunchen bör ge i genomsnitt cirka 30 procent av elevernas rekommenderade energi- och näringsintag.

Köket kan visa att maten som serveras är näringsriktig genom att antingen

- visa att man följer näringsberäknade recept, eller
- ha en aktuell SkolmatSverige-rapport (www.skolmatsverige.se)

Bifogat har kost och städ genom kostdatasystemet Matilda näringsvärdesberäknat 4 veckors skollunch bestående av; en varm rätt, salladsbuffé samt 1 glas mellanmjölk, hårt bröd och lättmargarin.

Alla våra kök utgår från samma matsedel och recept med mindre förändringar som inte påverkar näringsinnehållet.

Varbergs kommuns livsmedelsval baserar sig på Livsmedelsverkets näringsrekommendationer, det enda undantaget är ett politiskt beslut att mellanmjölk ska serveras som måltidsdryck. Serveringen av mellanmjölk bidrar till den höga andelen mättat fett.

Sophia Ånhed

Verksamhetsutvecklare
Kost och städ
Serviceförvaltningen

Näringsanalys av Matsedel

Period: 2014-08-25 - 2014-09-21

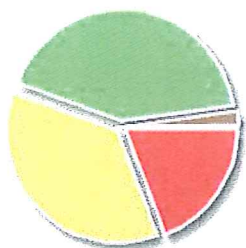
Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (2013)

Matsedlar: Gemensam matsedel VBG

Serveringstillfällen: Lunch

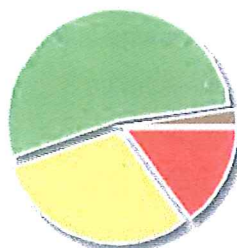
Alternativ: Alt 1, Standard, Sallad

Utfall:



■ Protein (19,2%)
 ■ Fett (36,3%)
 ■ Kolhydrater (42,4%)
 ■ Kostfibrer (2,1%)
 ■ Alkohol (0,1%)

Norm:



■ Protein (14,8%)
 ■ Fett (29,9%)
 ■ Kolhydrater (53%)
 ■ Kostfibrer (2,3%)

Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm	Enhet	Norm %
	Energi	2 762,54 kJ	2800 kJ		99
	Energi	660,26 kcal	669,22 kcal		99
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm	Enhet	Norm %
	Protein	31,67 g	25 g		127
	Fett	26,54 g	22,35 g		119
	Kolhydrater	69,79 g	89,25 g		78
	Kostfibrer	7,08 g	8 g		88
Kolhydrater	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm	Enhet	Norm %
	Monosackarid	5,31 g			
	Disackarid	15,24 g			
	Sackaros	2,96 g			
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm	Enhet	Norm %
	Mättat fett	9,51 g	7,4 g		128
	Enkelomättat fett	12,04 g			
	Fleromättat fett	2,73 g	5,55 g		49
	Transfett	0,13 g			
	Kolesterol	76,5 mg			
Mättade fettsyror	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm	Enhet	Norm %
	Smör, Kapron, Kapryl o Kaprinsyra	0,94 g			
	Laurinsyra12:0	0,41 g			
	Myristinsyra14:0	1,07 g			
	Palmitinsyra 16:0	5,11 g			