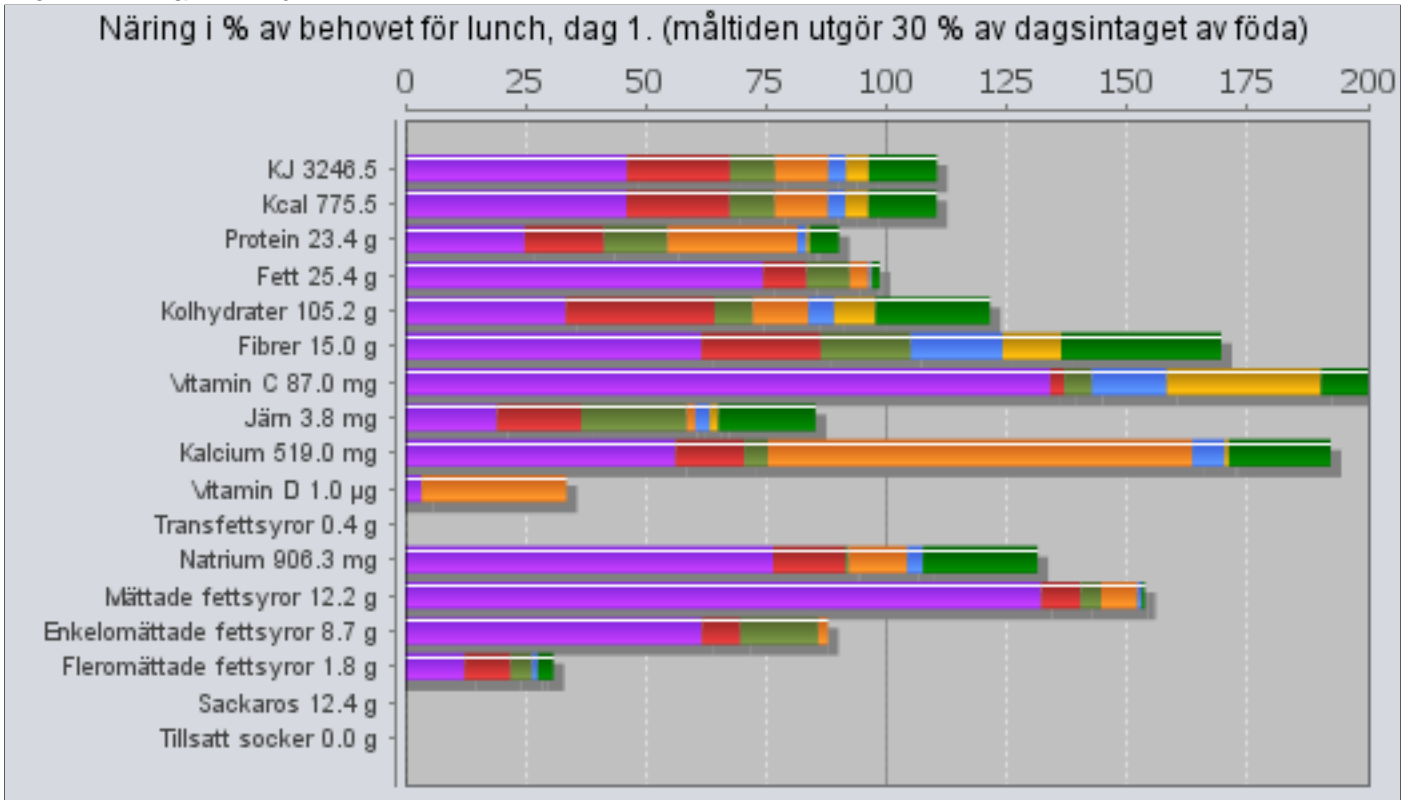


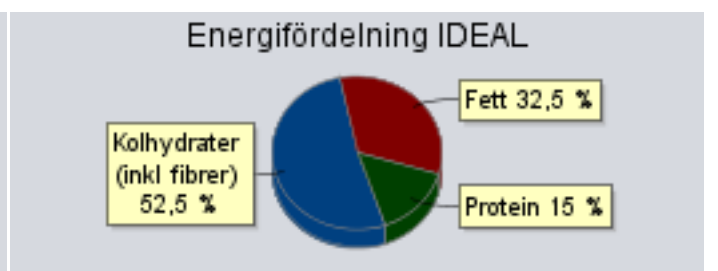
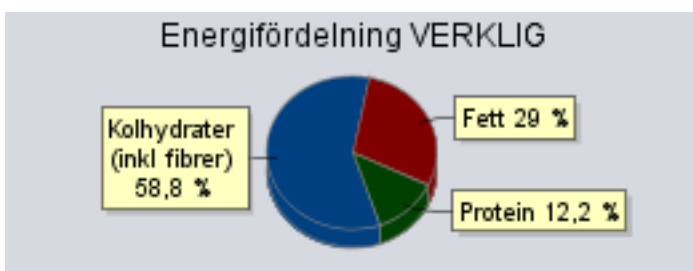
Dag 1 Lunch

	Krämig soppa med ört 1.0 portion (414,09 g)	Rödbetsbröd från ört 1.0 portion (67,30 g)	Linspread till bröd 1.0 portion (17,29 g)	Lättnöjlk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Morot 1.0 portion (70,00 g)	Äpple m skal 1.0 st litet (60,00 g)	Saftig grönkålssallad 1.0 portion (110,30 g)	Summa
KJ	1354,81	631,08	274,53	326,00	106,40	139,20	414,50	3246,52
Kcal	323,17	150,83	65,53	78,00	25,20	33,60	99,14	775,47
Protein (g)	6,44	4,28	3,42	7,00	0,49	0,18	1,56	23,37
Fett (g)	19,20	2,34	2,31	1,00	0,14	0,06	0,39	25,45
Kolhydrater (g)	28,94	26,72	6,93	10,00	4,62	7,44	20,59	105,23
Fibrer (g)	5,43	2,18	1,65	0,00	1,68	1,08	2,93	14,95
Vitamin C (mg)	30,16	0,65	1,29	0,00	3,50	7,20	44,21	87,01
Järn (mg)	0,86	0,79	0,99	0,08	0,13	0,08	0,91	3,84
Kalcium (mg)	151,71	38,40	13,34	238,00	18,20	2,40	57,01	519,05
Vitamin D (µg)	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	1,00
Transfettsyror (g)	0,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42
Natrium (mg)	527,34	103,98	4,47	84,00	21,70	0,60	164,20	906,29
Mättade fettsyror (g)	10,51	0,65	0,34	0,60	0,07	0,00	0,05	12,22
Enkelomättade fettsyror (g)	6,12	0,80	1,60	0,20	0,00	0,00	0,00	8,72
Fleromättade fettsyror (g)	0,74	0,58	0,26	0,00	0,07	0,00	0,19	1,84
Sackaros (g)	4,35	0,55	0,30	0,00	2,17	1,86	3,20	12,43
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



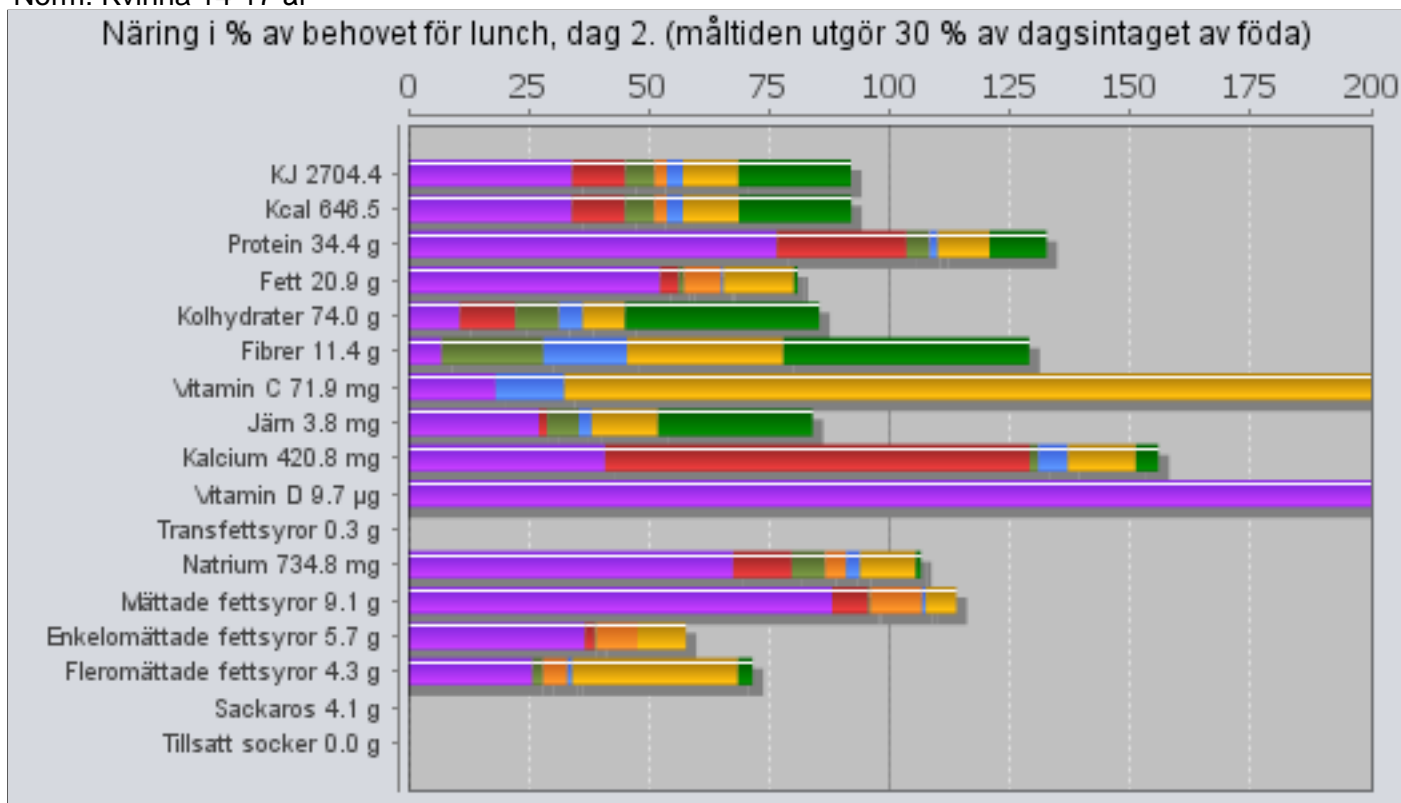
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3246,52	110,43	2940,00
Kcal	775,47	110,37	702,60
Protein (g)	23,37	90,09	25,94
Fett (g)	25,45	98,54	25,82
Kolhydrater (g)	105,23	121,45	86,64
Fibrer (g)	14,95	169,53	8,82
Vitamin C (mg)	87,01	386,70	22,50
Järn (mg)	3,84	85,28	4,50
Kalcium (mg)	519,05	192,24	270,00
Vitamin D (µg)	1,00	33,49	3,00
Transfettsyror (g)	0,42	---	---
Natrium (mg)	906,29	131,35	690,00
Mättade fettsyror (g)	12,22	153,70	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	8,72	87,79	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	1,84	30,80	5,97
Sackaros (g)	12,43	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



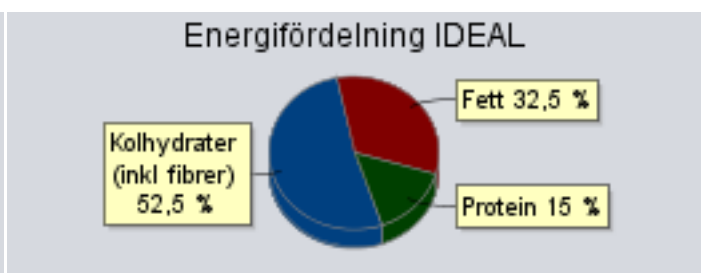
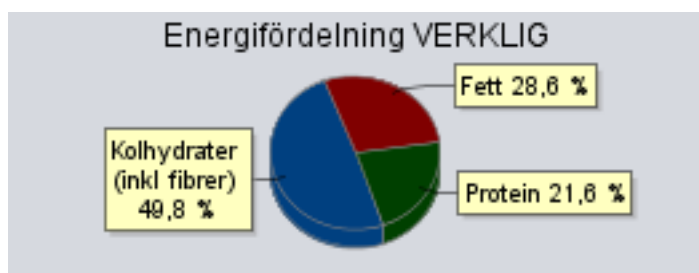
Dag 2 Lunch

	Gotländsk strömmings 1.0 portion (162,67 g)	Lättmjölk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Morot 1.0 st medel (64,00 g)	Broccolisallad 1.0 portion (153,54 g)	Potatis m skal bakad 1.8 - (180,00 g)	Summa
KJ	1000,93	326,00	177,72	75,00	97,28	339,91	687,60	2704,44
Kcal	238,76	78,00	42,48	18,50	23,04	81,90	163,80	646,49
Protein (g)	19,86	7,00	1,20	0,02	0,45	2,80	3,06	34,39
Fett (g)	13,51	1,00	0,30	2,00	0,13	3,76	0,18	20,88
Kolhydrater (g)	9,33	10,00	7,73	0,15	4,22	7,61	34,92	73,96
Fibrer (g)	0,62	0,00	1,86	---	1,54	2,86	4,50	11,38
Vitamin C (mg)	4,10	0,00	0,00	---	3,20	48,43	16,20	71,93
Järn (mg)	1,22	0,08	0,29	---	0,12	0,62	1,44	3,78
Kalcium (mg)	110,55	238,00	4,80	---	16,64	38,20	12,60	420,79
Vitamin D (µg)	8,25	0,90	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	9,65
Transfettsyror (g)	0,27	0,00	0,00	---	0,00	0,00	0,00	0,27
Natrium (mg)	465,92	84,00	48,00	30,00	19,84	79,79	7,20	734,76
Mättade fettsyror (g)	7,00	0,60	0,04	0,85	0,06	0,50	0,00	9,05
Enkelomättade fettsyror (g)	3,65	0,20	0,04	0,85	0,00	0,99	0,00	5,73
Fleromättade fettsyror (g)	1,54	0,00	0,13	0,30	0,06	2,05	0,18	4,27
Sackaros (g)	1,66	0,00	0,02	---	1,98	0,31	0,18	4,15
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



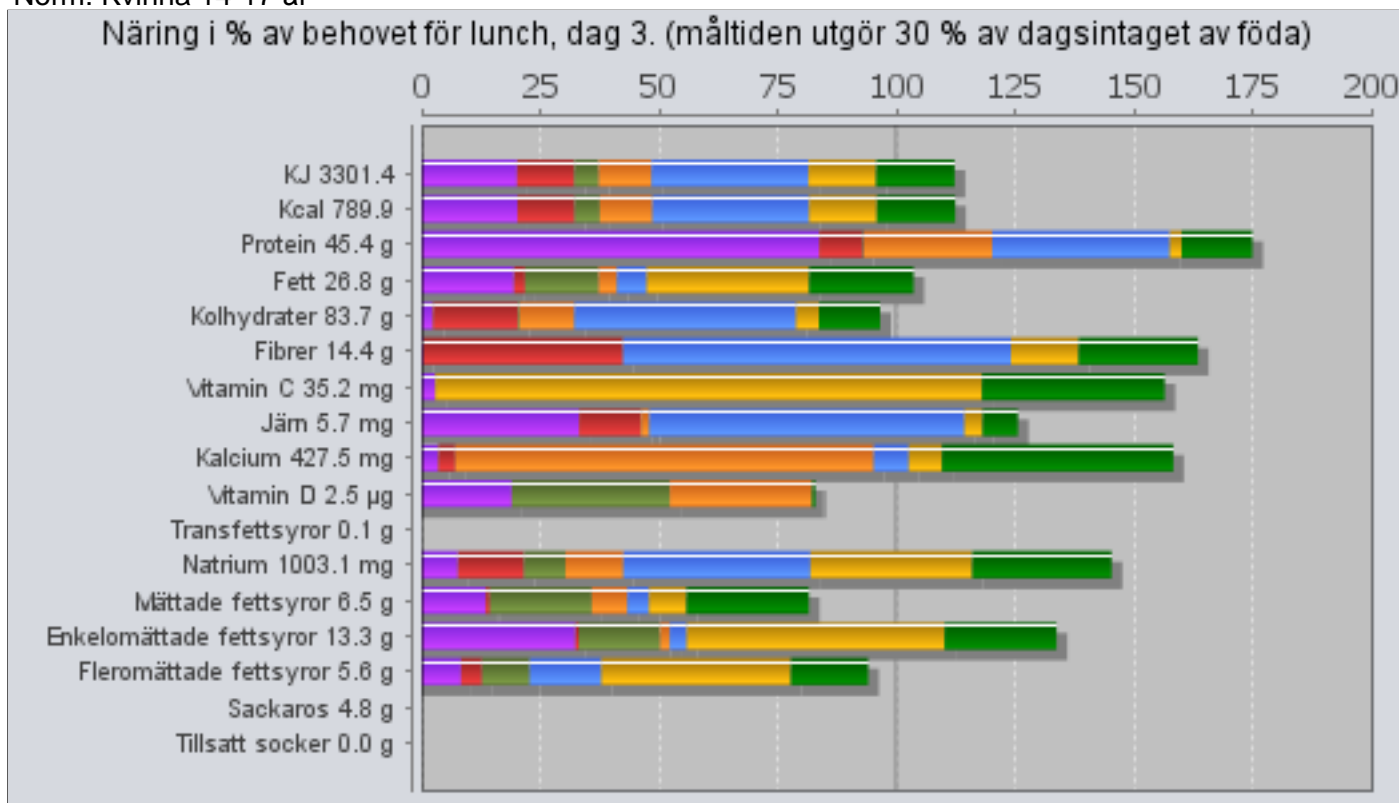
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2704,44	91,99	2940,00
Kcal	646,49	92,01	702,60
Protein (g)	34,39	132,59	25,94
Fett (g)	20,88	80,86	25,82
Kolhydrater (g)	73,96	85,36	86,64
Fibrer (g)	11,38	128,99	8,82
Vitamin C (mg)	71,93	319,69	22,50
Järn (mg)	3,78	83,97	4,50
Kalcium (mg)	420,79	155,85	270,00
Vitamin D (µg)	9,65	321,78	3,00
Transfettsyror (g)	0,27	---	---
Natrium (mg)	734,76	106,49	690,00
Mättade fettsyror (g)	9,05	113,86	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	5,73	57,67	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,27	71,56	5,97
Sackaros (g)	4,15	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



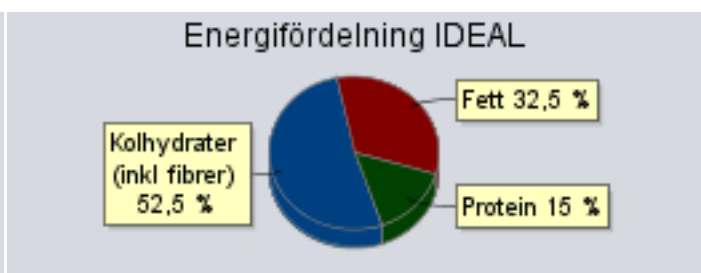
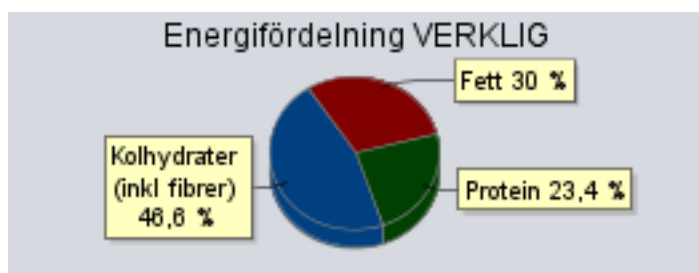
Dag 3 Lunch

	Örkyddad grillad k 1.0 portion (107,20 g)	Hårt bröd fullkorn r 0,24 - (24,00 g)	Lätta 0.1 - (10,00 g)	Lättnjök fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Dinkel spekteve kok 1.8 - (180,00 g)	Vitkålssallad pizzas 1.0 portion (70,00 g)	Morotszaisiki 1.0 portion (186,72 g)	Summa
KJ	592,66	355,44	150,00	326,00	973,80	417,90	485,57	3301,37
Kcal	141,86	84,96	37,00	78,00	232,20	100,10	115,76	789,88
Protein (g)	21,73	2,40	0,05	7,00	9,72	0,63	3,87	45,40
Fett (g)	5,04	0,60	4,00	1,00	1,62	8,82	5,68	26,76
Kolhydrater (g)	2,14	15,46	0,30	10,00	40,50	4,13	11,19	83,72
Fibrer (g)	0,03	3,72	---	0,00	7,20	1,26	2,22	14,42
Vitamin C (mg)	0,66	0,00	---	0,00	0,00	25,90	8,66	35,22
Järn (mg)	1,49	0,59	---	0,08	2,99	0,17	0,34	5,65
Kalcium (mg)	9,71	9,60	---	238,00	19,80	18,90	131,49	427,51
Vitamin D (µg)	0,57	0,00	1,00	0,90	0,00	0,00	0,02	2,49
Transfettsyror (g)	0,00	0,00	---	0,00	0,00	0,00	0,09	0,09
Natrium (mg)	53,43	96,00	60,00	84,00	271,80	235,20	202,72	1003,15
Mättade fettsyror (g)	1,08	0,07	1,70	0,60	0,36	0,63	2,05	6,49
Enkelomättade fettsyror (g)	3,22	0,07	1,70	0,20	0,36	5,39	2,34	13,28
Fleromättade fettsyror (g)	0,50	0,26	0,60	0,00	0,90	2,38	0,97	5,62
Sackaros (g)	0,03	0,05	---	0,00	0,72	1,12	2,86	4,78
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



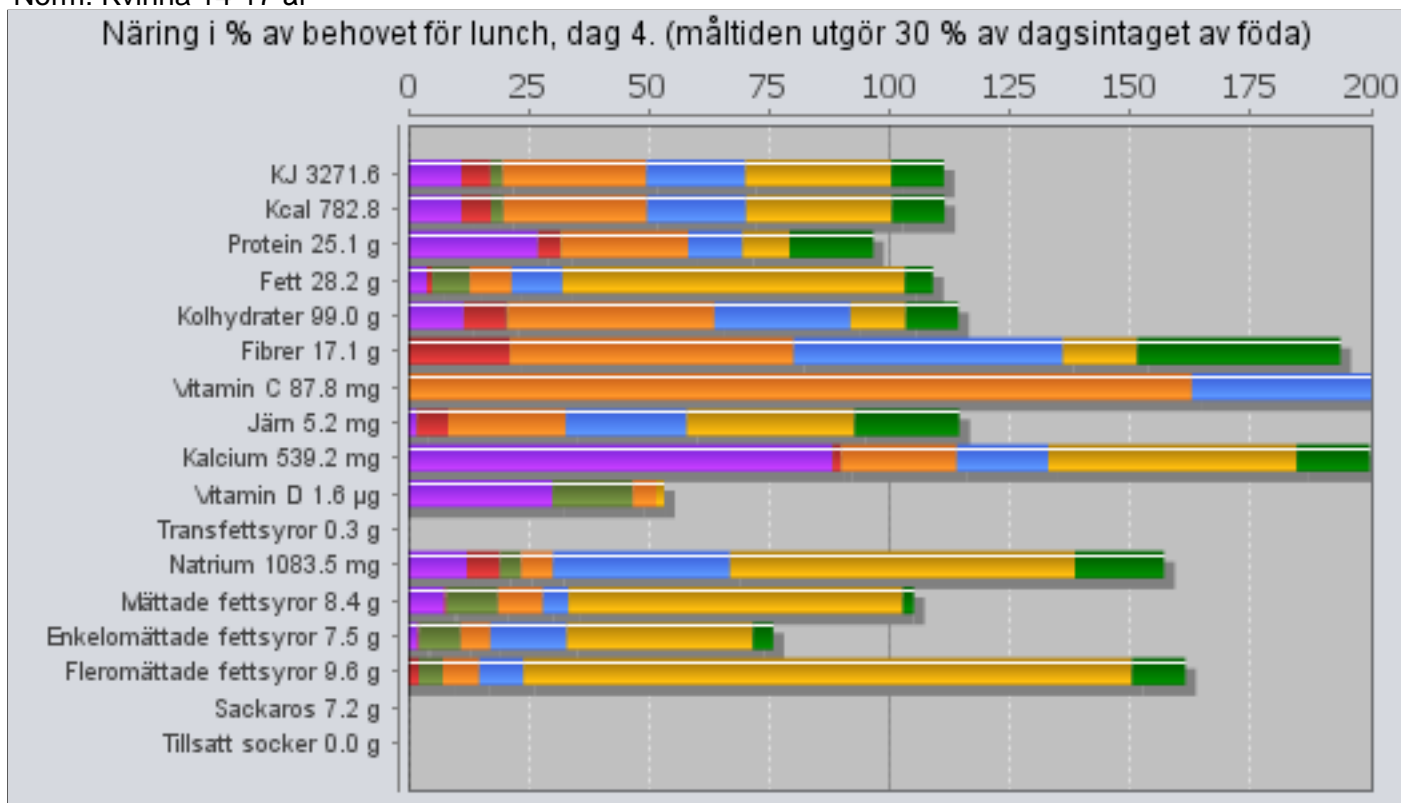
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3301,37	112,29	2940,00
Kcal	789,88	112,42	702,60
Protein (g)	45,40	175,01	25,94
Fett (g)	26,76	103,64	25,82
Kolhydrater (g)	83,72	96,63	86,64
Fibrer (g)	14,42	163,55	8,82
Vitamin C (mg)	35,22	156,52	22,50
Järn (mg)	5,65	125,64	4,50
Kalcium (mg)	427,51	158,34	270,00
Vitamin D (µg)	2,49	82,92	3,00
Transfettsyror (g)	0,09	---	---
Natrium (mg)	1003,15	145,38	690,00
Mättade fettsyror (g)	6,49	81,61	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	13,28	133,77	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	5,62	94,09	5,97
Sackaros (g)	4,78	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



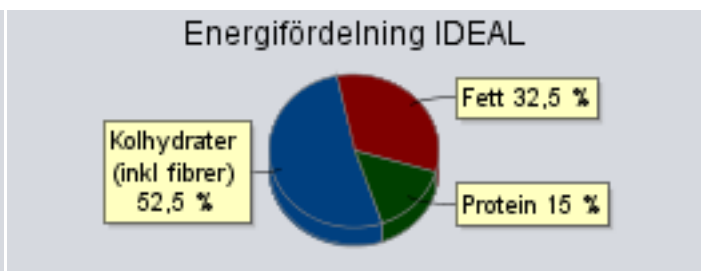
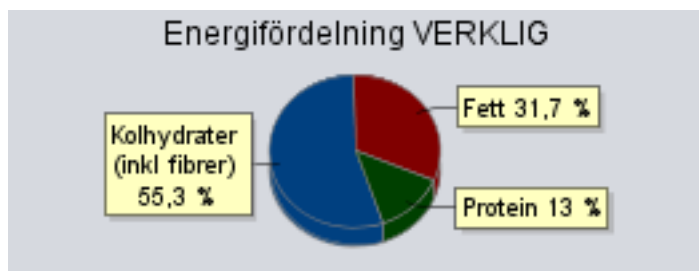
Dag 4 Lunch

	Lättnjolk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 1.0 st (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Morotsbiffar 0.8 portion (248,00 g)	Ört- och ugnsbakade 1.0 portion (206,92 g)	Örddressing 1.0 portion (104,83 g)	Kikärtter konserv 0.75 portion (60,00 g)	Summa
KJ	326,00	177,72	75,00	876,77	605,92	888,00	322,20	3271,60
Kcal	78,00	42,48	18,50	210,11	144,45	212,43	76,80	782,77
Protein (g)	7,00	1,20	0,02	6,86	2,94	2,53	4,50	25,06
Fett (g)	1,00	0,30	2,00	2,27	2,72	18,36	1,50	28,15
Kolhydrater (g)	10,00	7,73	0,15	37,29	24,46	9,96	9,42	99,01
Fibrer (g)	0,00	1,86	---	5,21	4,93	1,36	3,72	17,08
Vitamin C (mg)	0,00	0,00	---	36,64	30,13	21,08	0,00	87,85
Järn (mg)	0,08	0,29	---	1,10	1,13	1,57	0,98	5,15
Kalcium (mg)	238,00	4,80	---	64,98	51,17	139,44	40,80	539,18
Vitamin D (µg)	0,90	0,00	0,50	0,14	0,00	0,05	0,00	1,59
Transfettsyror (g)	0,00	0,00	---	0,02	0,00	0,25	0,00	0,27
Natrium (mg)	84,00	48,00	30,00	45,98	253,42	494,27	127,80	1083,47
Mättade fettsyror (g)	0,60	0,04	0,85	0,75	0,42	5,52	0,18	8,35
Enkelomättade fettsyror (g)	0,20	0,04	0,85	0,61	1,57	3,84	0,42	7,53
Fleromättade fettsyror (g)	0,00	0,13	0,30	0,45	0,54	7,55	0,66	9,64
Sackaros (g)	0,00	0,02	---	2,19	3,94	0,84	0,18	7,17
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



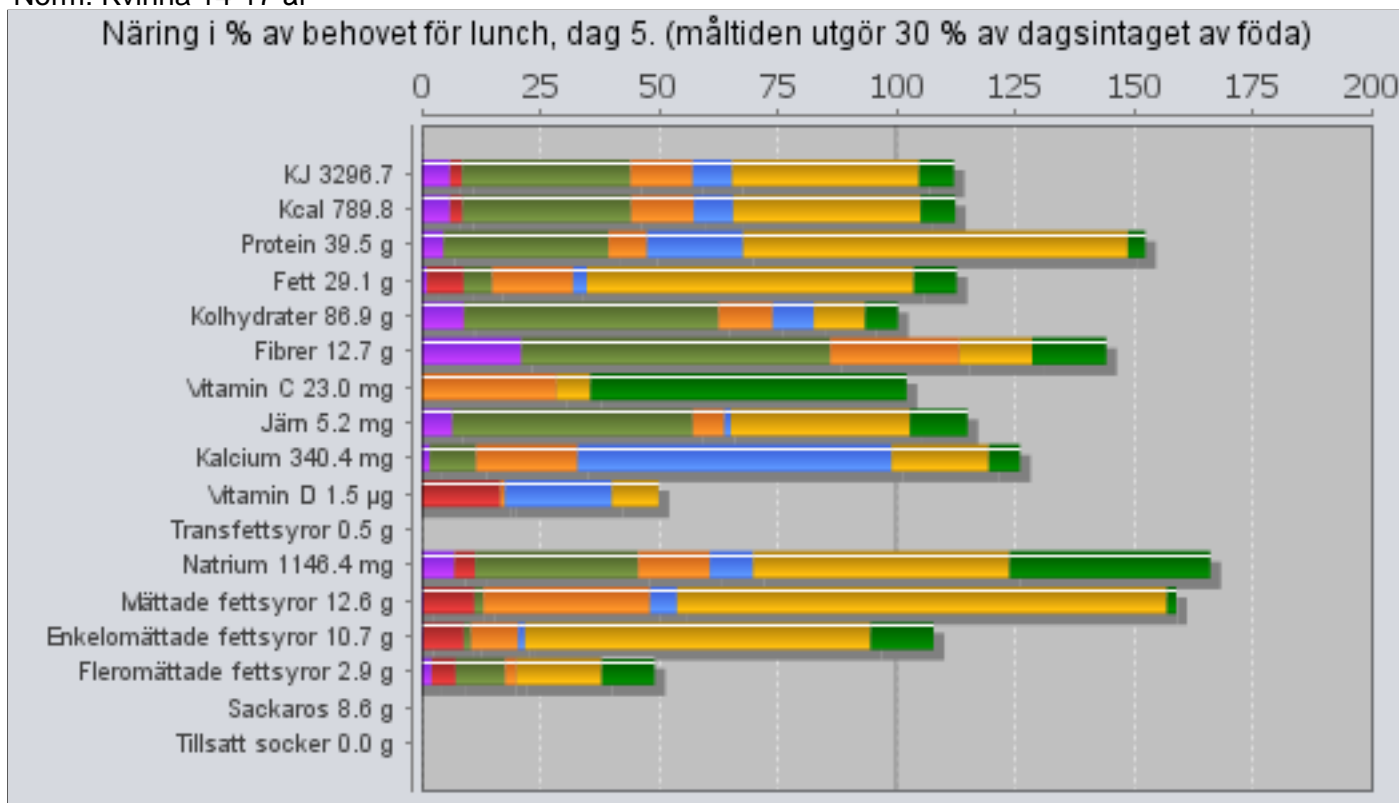
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3271,60	111,28	2940,00
Kcal	782,77	111,41	702,60
Protein (g)	25,06	96,59	25,94
Fett (g)	28,15	109,01	25,82
Kolhydrater (g)	99,01	114,27	86,64
Fibrer (g)	17,08	193,62	8,82
Vitamin C (mg)	87,85	390,43	22,50
Järn (mg)	5,15	114,50	4,50
Kalcium (mg)	539,18	199,70	270,00
Vitamin D (µg)	1,59	53,17	3,00
Transfettsyror (g)	0,27	---	---
Natrium (mg)	1083,47	157,02	690,00
Mättade fettsyror (g)	8,35	105,04	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	7,53	75,86	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	9,64	161,42	5,97
Sackaros (g)	7,17	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



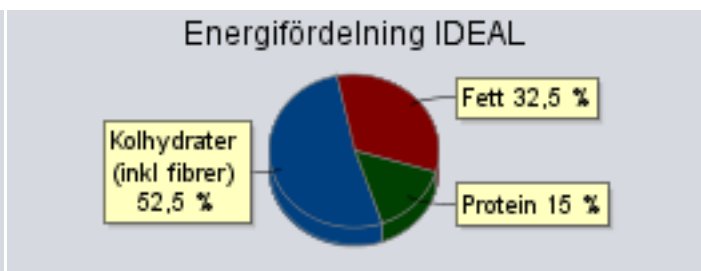
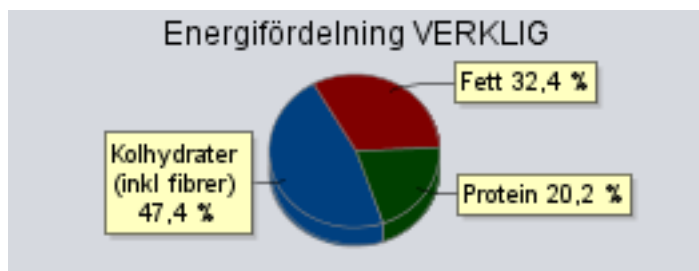
Dag 5 Lunch

	Hårt bröd fullkorn r 1.0 st (12,00 g)	Lätta 0,05 - (5,00 g)	Pasta >50% fullkorn 1.0 portion (155,00 g)	Mustig rödbetsallad 1.0 portion (128,20 g)	Lättnmjölk fett 0,5% 1.5 - (150,00 g)	Köttbullar till tomat 1.0 portion (172,60 g)	Mustig tomatsås 1.0 portion (104,32 g)	Summa
KJ	177,72	75,00	1041,60	385,96	244,50	1156,73	215,19	3296,70
Kcal	42,48	18,50	249,55	92,53	58,50	277,14	51,07	789,77
Protein (g)	1,20	0,02	8,99	2,11	5,25	21,01	0,96	39,55
Fett (g)	0,30	2,00	1,55	4,39	0,75	17,79	2,33	29,11
Kolhydrater (g)	7,73	0,15	46,34	9,90	7,50	9,35	5,96	86,93
Fibrer (g)	1,86	---	5,74	2,40	0,00	1,36	1,37	12,72
Vitamin C (mg)	0,00	---	0,00	6,41	0,00	1,60	14,98	22,99
Järn (mg)	0,29	---	2,28	0,30	0,06	1,70	0,55	5,18
Kalcium (mg)	4,80	---	26,35	57,77	178,50	55,20	17,75	340,38
Vitamin D (µg)	0,00	0,50	0,00	0,03	0,68	0,30	0,00	1,50
Transfettsyror (g)	0,00	---	0,00	0,14	0,00	0,37	0,00	0,51
Natrium (mg)	48,00	30,00	237,15	104,08	63,00	372,74	291,47	1146,44
Mättade fettsyror (g)	0,04	0,85	0,16	2,79	0,45	8,20	0,15	12,64
Enkelomättade fettsyror (g)	0,04	0,85	0,16	0,98	0,15	7,22	1,32	10,71
Fleromättade fettsyror (g)	0,13	0,30	0,62	0,14	0,00	1,07	0,67	2,93
Sackaros (g)	0,02	---	0,31	5,96	0,00	0,74	1,53	8,56
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



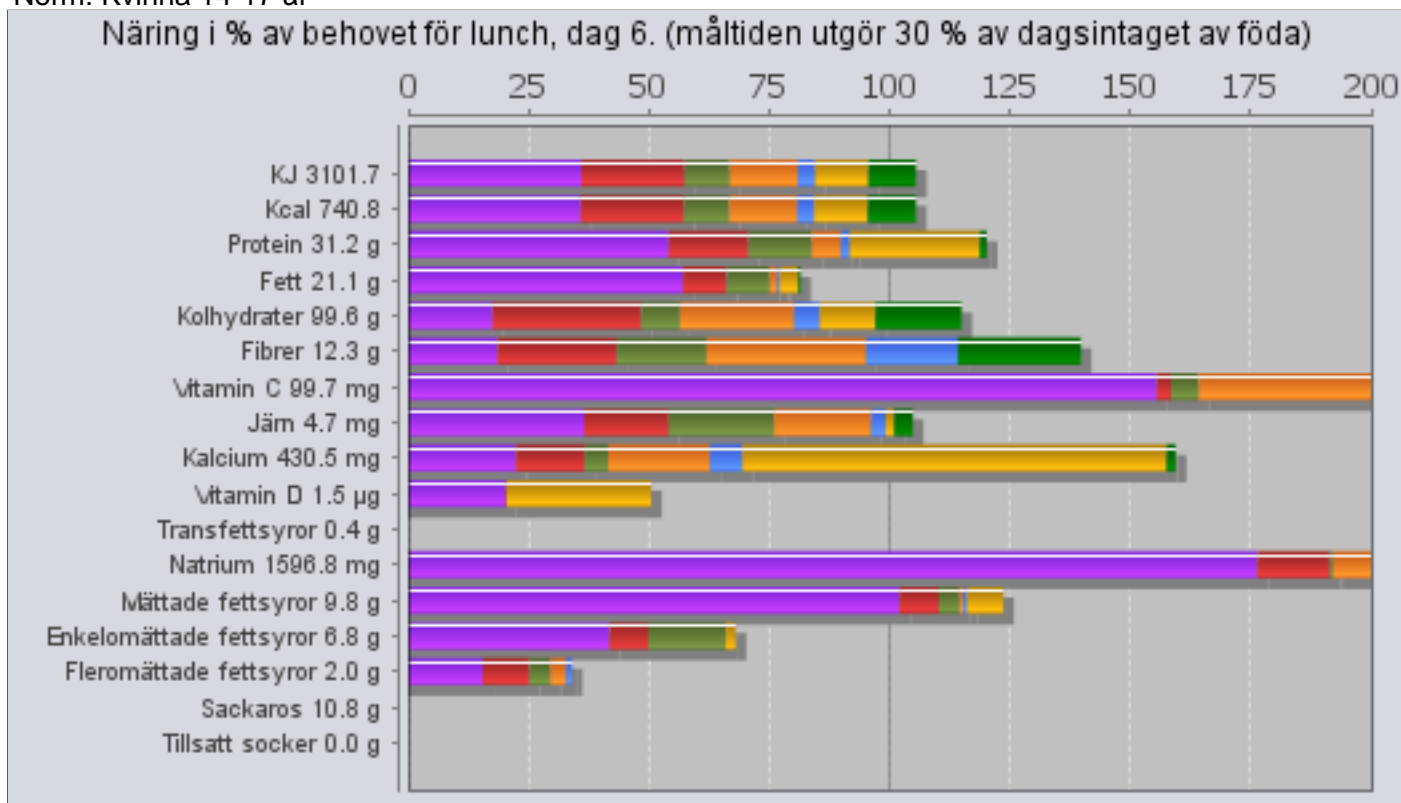
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3296,70	112,13	2940,00
Kcal	789,77	112,41	702,60
Protein (g)	39,55	152,46	25,94
Fett (g)	29,11	112,74	25,82
Kolhydrater (g)	86,93	100,33	86,64
Fibrer (g)	12,72	144,21	8,82
Vitamin C (mg)	22,99	102,18	22,50
Järn (mg)	5,18	115,02	4,50
Kalcium (mg)	340,38	126,07	270,00
Vitamin D (µg)	1,50	49,95	3,00
Transfettsyror (g)	0,51	---	---
Natrium (mg)	1146,44	166,15	690,00
Mättade fettsyror (g)	12,64	158,96	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	10,71	107,89	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	2,93	49,12	5,97
Sackaros (g)	8,56	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



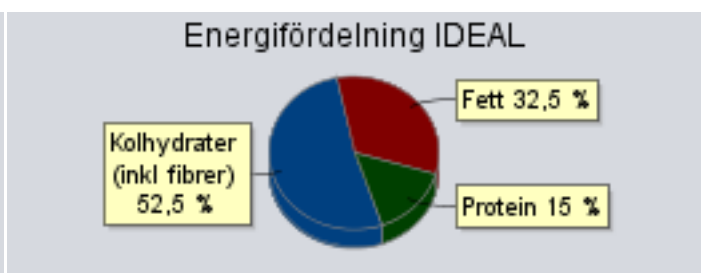
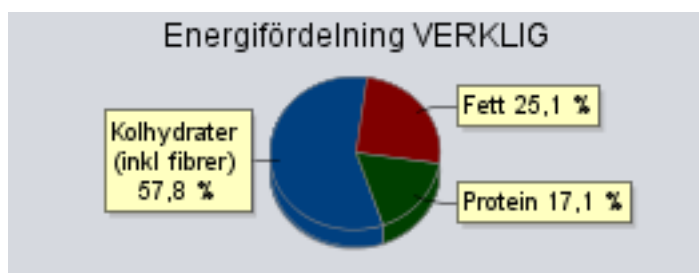
Dag 6 Lunch

	Gulschoppa med Kli 1.0 portion (398,30 g)	Rödetsbröd från öst 1.0 portion (67,30 g)	Linsspread till bröd 1.0 portion (17,29 g)	Sattig grönkåssallia 1.0 portion (110,30 g)	Morot 1.0 portion (70,00 g)	Lättmjölk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Äpple m skal 1.0 portion (125,00 g)	Summa
KJ	1059,18	631,08	274,53	414,50	106,40	326,00	290,00	3101,69
Kcal	252,10	150,83	65,53	99,14	25,20	78,00	70,00	740,80
Protein (g)	14,06	4,28	3,42	1,56	0,49	7,00	0,38	31,18
Fett (g)	14,75	2,34	2,31	0,39	0,14	1,00	0,12	21,06
Kolhydrater (g)	15,25	26,72	6,93	20,59	4,62	10,00	15,50	99,60
Fibrer (g)	1,64	2,18	1,65	2,93	1,68	0,00	2,25	12,32
Vitamin C (mg)	35,00	0,65	1,29	44,21	3,50	0,00	15,00	99,65
Järn (mg)	1,65	0,79	0,99	0,91	0,13	0,08	0,18	4,72
Kalcium (mg)	60,51	38,40	13,34	57,01	18,20	238,00	5,00	430,45
Vitamin D (µg)	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,51
Transfettsyror (g)	0,33	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36
Natrium (mg)	1217,23	103,98	4,47	164,20	21,70	84,00	1,25	1596,83
Mättade fettsyror (g)	8,12	0,65	0,34	0,05	0,07	0,60	0,00	9,83
Enkelomättade fettsyror (g)	4,16	0,80	1,60	0,00	0,00	0,20	0,00	6,75
Fleromättade fettsyror (g)	0,93	0,58	0,26	0,19	0,07	0,00	0,00	2,03
Sackaros (g)	0,71	0,55	0,30	3,20	2,17	0,00	3,88	10,80
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



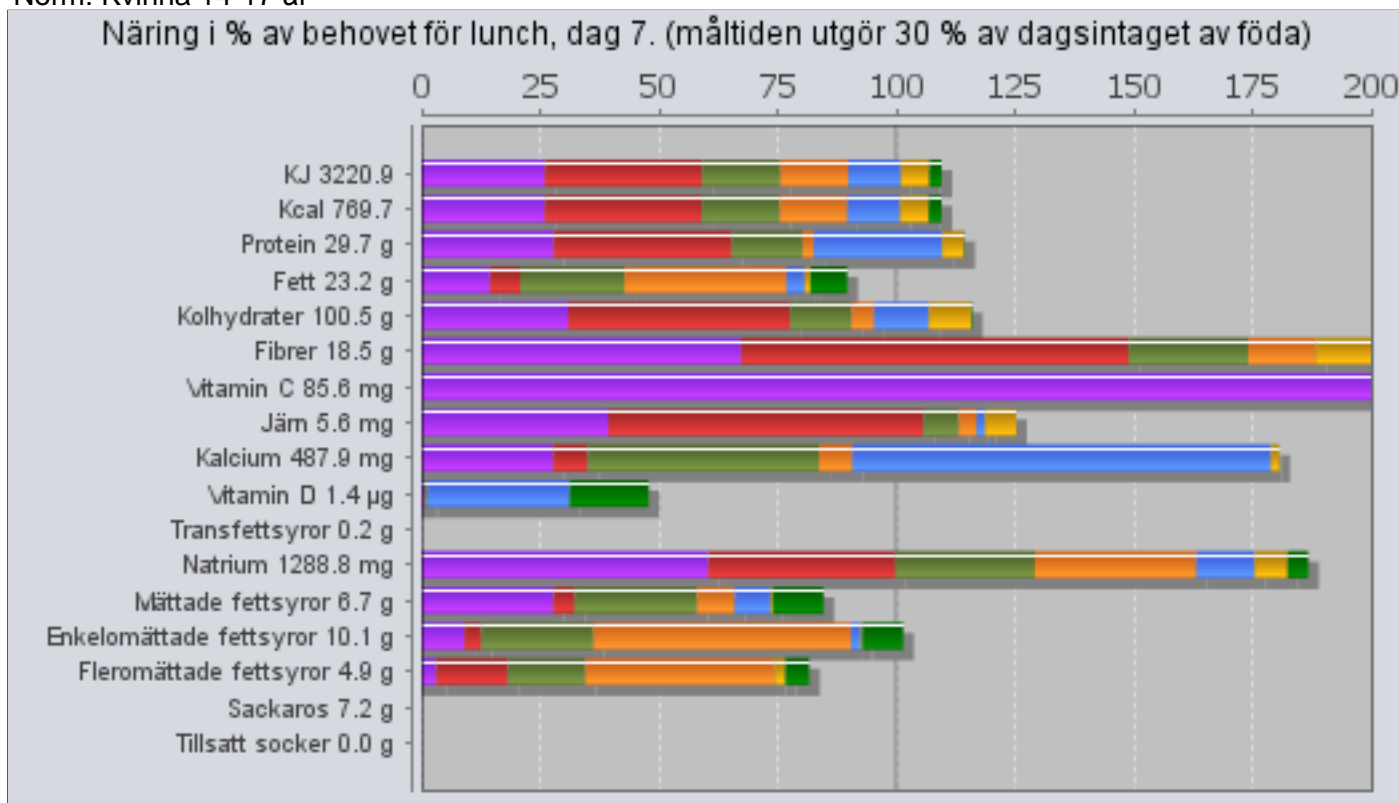
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3101,69	105,50	2940,00
Kcal	740,80	105,44	702,60
Protein (g)	31,18	120,18	25,94
Fett (g)	21,06	81,56	25,82
Kolhydrater (g)	99,60	114,96	86,64
Fibrer (g)	12,32	139,73	8,82
Vitamin C (mg)	99,65	442,90	22,50
Järn (mg)	4,72	104,83	4,50
Kalcium (mg)	430,45	159,43	270,00
Vitamin D (µg)	1,51	50,47	3,00
Transfettsyror (g)	0,36	---	---
Natrium (mg)	1596,83	231,42	690,00
Mättade fettsyror (g)	9,83	123,63	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	6,75	68,01	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	2,03	34,00	5,97
Sackaros (g)	10,80	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



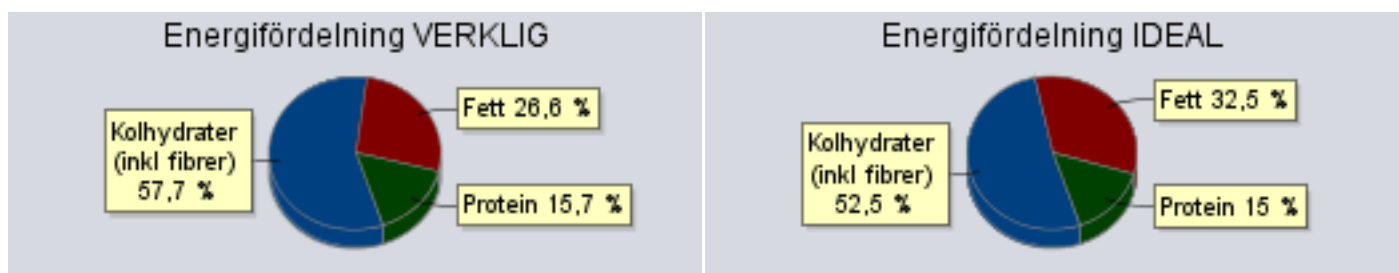
Dag 7 Lunch

	Citrusdoftande rotfr 1.0 portion (365,90 g)	Dinkel spelkveve kok 1.8 - (180,00 g)	Morrotstzatsiki 1.0 portion (186,72 g)	Vitkålssallad pizzas 1.0 portion (70,00 g)	Lättnjök fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkom r 1.0 st (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Summa
KJ	764,87	973,80	485,57	417,90	326,00	177,72	75,00	3220,87
Kcal	182,65	232,20	115,76	100,10	78,00	42,48	18,50	769,69
Protein (g)	7,23	9,72	3,87	0,63	7,00	1,20	0,02	29,67
Fett (g)	3,74	1,62	5,68	8,82	1,00	0,30	2,00	23,16
Kolhydrater (g)	26,79	40,50	11,19	4,13	10,00	7,73	0,15	100,49
Fibrer (g)	5,94	7,20	2,22	1,26	0,00	1,86	---	18,48
Vitamin C (mg)	51,06	0,00	8,66	25,90	0,00	0,00	---	85,62
Järn (mg)	1,77	2,99	0,34	0,17	0,08	0,29	---	5,64
Kalcium (mg)	74,88	19,80	131,49	18,90	238,00	4,80	---	487,87
Vitamin D (µg)	0,02	0,00	0,02	0,00	0,90	0,00	0,50	1,44
Transfettsyror (g)	0,08	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	---	0,17
Natrium (mg)	417,06	271,80	202,72	235,20	84,00	48,00	30,00	1288,78
Mättade fettsyror (g)	2,21	0,36	2,05	0,63	0,60	0,04	0,85	6,73
Enkelomättade fettsyror (g)	0,90	0,36	2,34	5,39	0,20	0,04	0,85	10,07
Fleromättade fettsyror (g)	0,19	0,90	0,97	2,38	0,00	0,13	0,30	4,88
Sackaros (g)	2,50	0,72	2,86	1,12	0,00	0,02	---	7,23
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



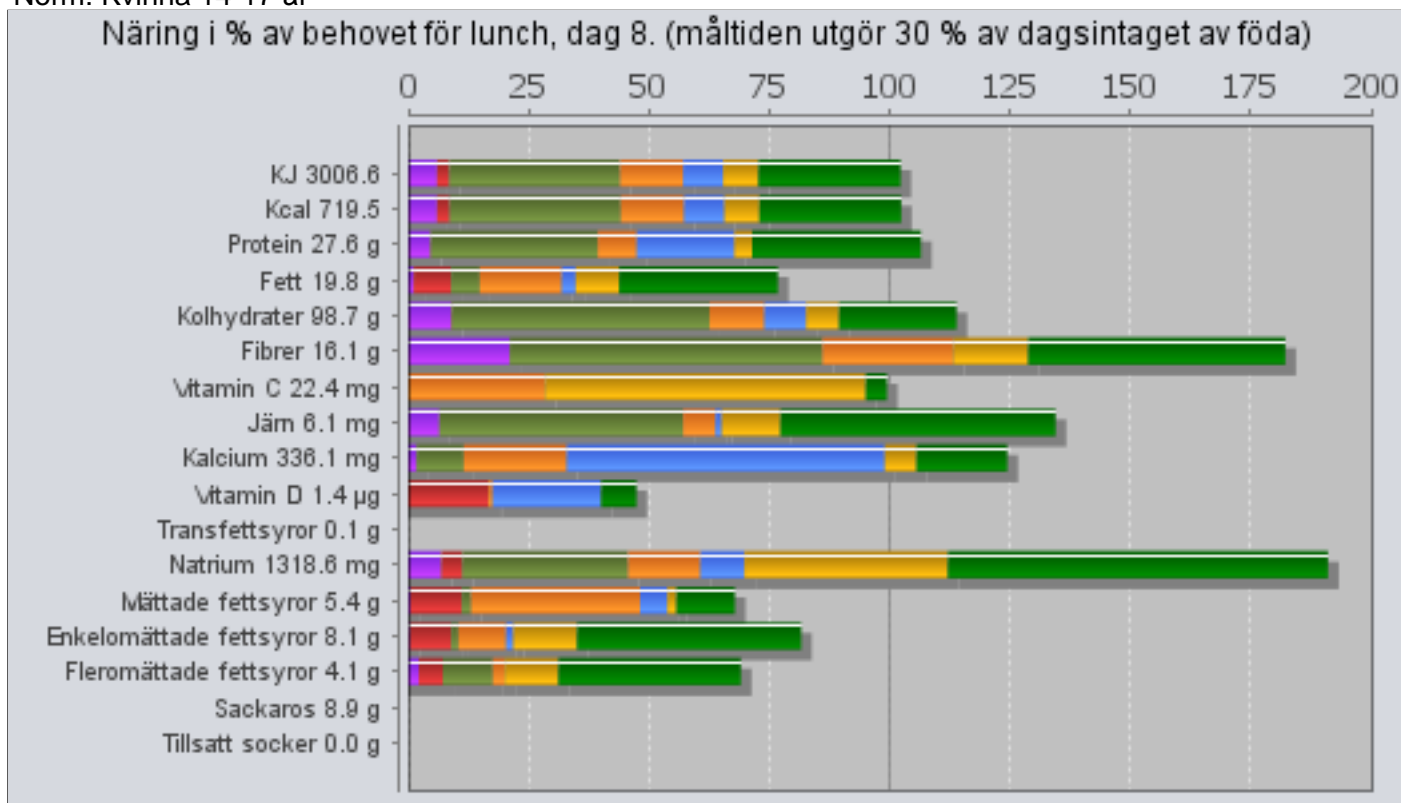
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3220,87	109,55	2940,00
Kcal	769,69	109,55	702,60
Protein (g)	29,67	114,39	25,94
Fett (g)	23,16	89,70	25,82
Kolhydrater (g)	100,49	115,98	86,64
Fibrer (g)	18,48	209,50	8,82
Vitamin C (mg)	85,62	380,55	22,50
Järn (mg)	5,64	125,25	4,50
Kalcium (mg)	487,87	180,69	270,00
Vitamin D (µg)	1,44	47,92	3,00
Transfettsyror (g)	0,17	---	---
Natrium (mg)	1288,78	186,78	690,00
Mättade fettsyror (g)	6,73	84,68	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	10,07	101,46	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,88	81,68	5,97
Sackaros (g)	7,23	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



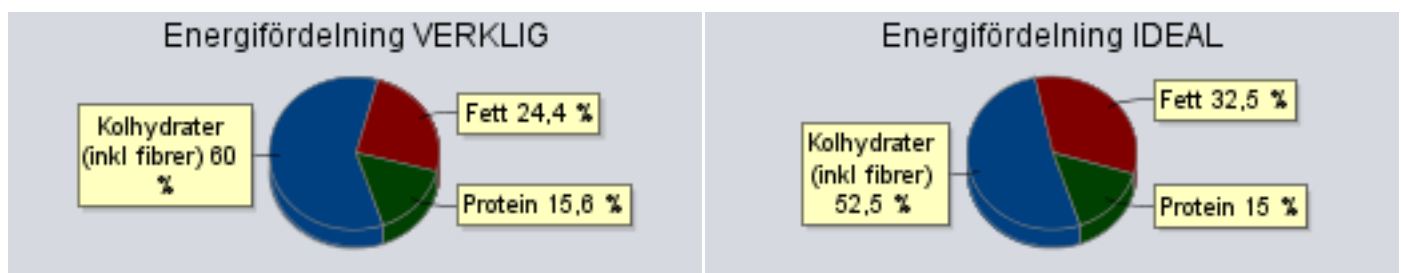
Dag 8 Lunch

	Hårt bröd fullkorn r 1.0 st (12,00 g)	Lätta 0,05 - (5,00 g)	Pasta >50% fullkorn 1.0 portion (155,00 g)	Mustig rödbetsallad 1.0 portion (128,20 g)	Lättnöjlk fett 0,5% 1.5 - (150,00 g)	Mustig tomatås 1.0 portion (104,32 g)	Kidneybönor 1.0 portion (69,44 g)	Summa
KJ	177,72	75,00	1041,60	385,96	244,50	215,19	866,58	3006,56
Kcal	42,48	18,50	249,55	92,53	58,50	51,07	206,84	719,47
Protein (g)	1,20	0,02	8,99	2,11	5,25	0,96	9,10	27,64
Fett (g)	0,30	2,00	1,55	4,39	0,75	2,33	8,51	19,83
Kolhydrater (g)	7,73	0,15	46,34	9,90	7,50	5,96	21,13	98,71
Fibrer (g)	1,86	---	5,74	2,40	0,00	1,37	4,71	16,07
Vitamin C (mg)	0,00	---	0,00	6,41	0,00	14,98	0,99	22,38
Järn (mg)	0,29	---	2,28	0,30	0,06	0,55	2,57	6,05
Kalcium (mg)	4,80	---	26,35	57,77	178,50	17,75	50,92	336,09
Vitamin D (µg)	0,00	0,50	0,00	0,03	0,68	0,00	0,22	1,42
Transfettsyror (g)	0,00	---	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14
Natrium (mg)	48,00	30,00	237,15	104,08	63,00	291,47	544,86	1318,56
Mättade fettsyror (g)	0,04	0,85	0,16	2,79	0,45	0,15	0,96	5,40
Enkelomättade fettsyror (g)	0,04	0,85	0,16	0,98	0,15	1,32	4,62	8,11
Fleromättade fettsyror (g)	0,13	0,30	0,62	0,14	0,00	0,67	2,26	4,13
Sackaros (g)	0,02	---	0,31	5,96	0,00	1,53	1,09	8,91
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



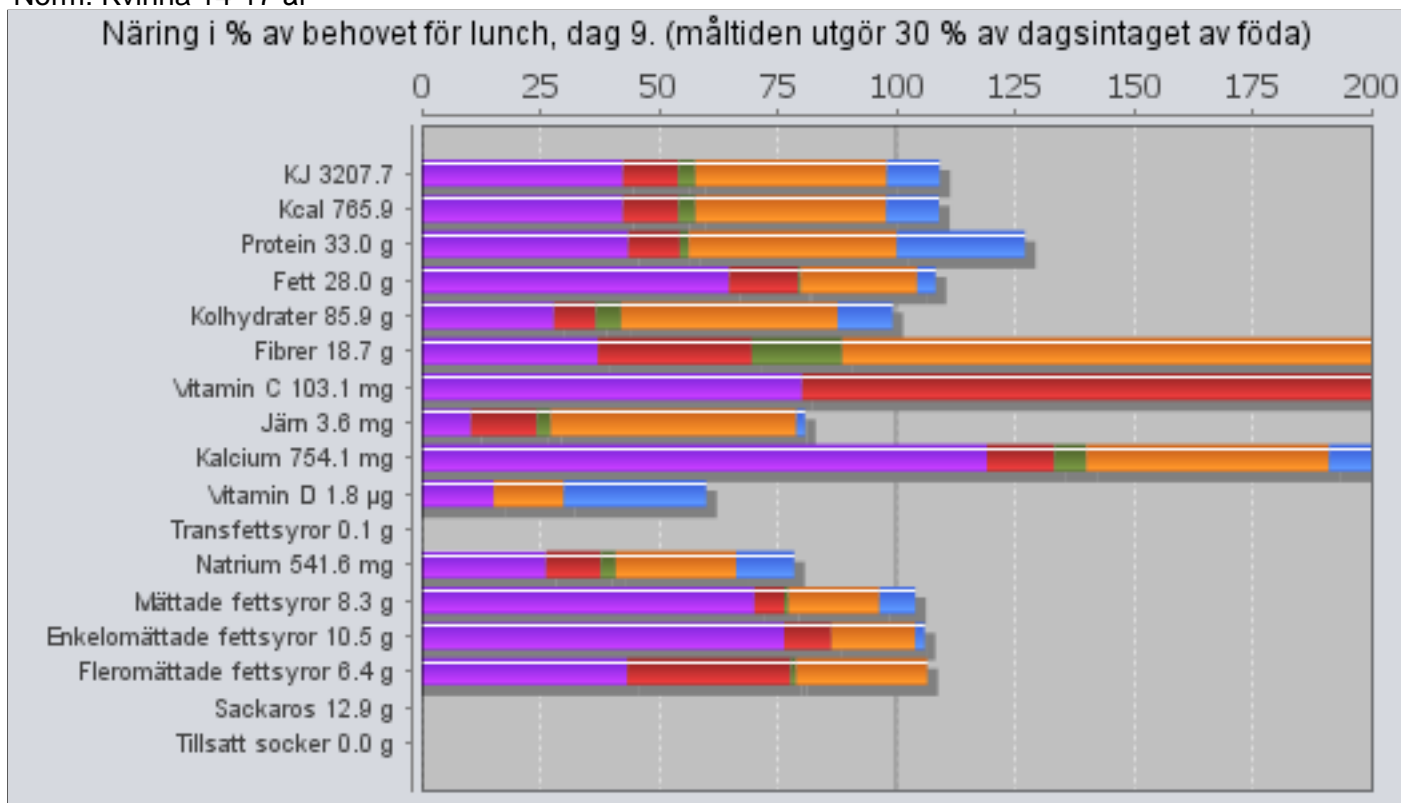
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3006,56	102,26	2940,00
Kcal	719,47	102,40	702,60
Protein (g)	27,64	106,54	25,94
Fett (g)	19,83	76,81	25,82
Kolhydrater (g)	98,71	113,93	86,64
Fibrer (g)	16,07	182,21	8,82
Vitamin C (mg)	22,38	99,46	22,50
Järn (mg)	6,05	134,49	4,50
Kalcium (mg)	336,09	124,48	270,00
Vitamin D (µg)	1,42	47,45	3,00
Transfettsyror (g)	0,14	---	---
Natrium (mg)	1318,56	191,10	690,00
Mättade fettsyror (g)	5,40	67,88	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	8,11	81,62	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,13	69,12	5,97
Sackaros (g)	8,91	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



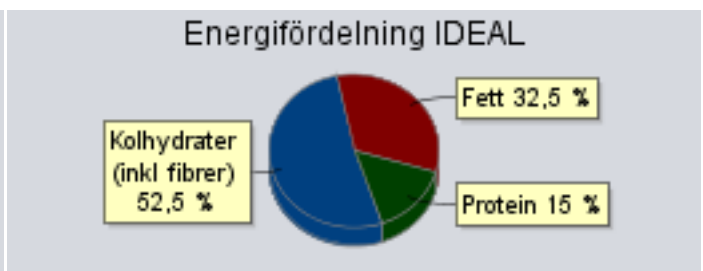
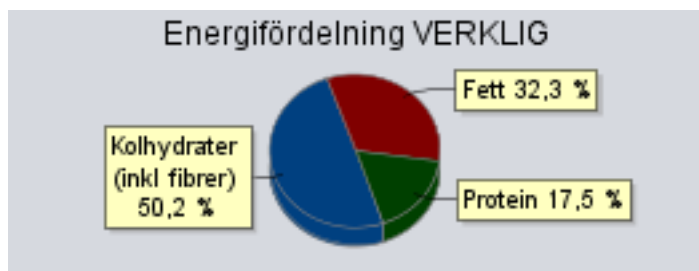
Dag 9 Lunch

	Rotfruktsgrötning 1.0 portion (300,71 g)	Broccoli sallad 1.0 portion (153,54 g)	Morot 1.0 portion (70,00 g)	Panerade rotselleri 1.0 portion (364,00 g)	Lättnöjlek fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Summa
KJ	1249,99	339,91	106,40	1185,38	326,00	3207,68
Kcal	298,50	81,90	25,20	282,30	78,00	765,90
Protein (g)	11,32	2,80	0,49	11,36	7,00	32,97
Fett (g)	16,74	3,76	0,14	6,32	1,00	27,97
Kolhydrater (g)	24,22	7,61	4,62	39,49	10,00	85,95
Fibrer (g)	3,28	2,86	1,68	10,89	0,00	18,71
Vitamin C (mg)	18,04	48,42	3,50	33,12	0,00	103,09
Järn (mg)	0,47	0,62	0,13	2,33	0,08	3,63
Kalcium (mg)	321,61	38,20	18,20	138,06	238,00	754,07
Vitamin D (µg)	0,46	0,00	0,00	0,44	0,90	1,80
Transfettsyror (g)	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
Natrium (mg)	181,01	79,79	21,70	175,06	84,00	541,57
Mättade fettsyror (g)	5,58	0,50	0,07	1,52	0,60	8,27
Enkelomättade fettsyror (g)	7,59	0,99	0,00	1,74	0,20	10,52
Fleromättade fettsyror (g)	2,59	2,05	0,07	1,65	0,00	6,36
Sackaros (g)	1,93	0,31	2,17	8,53	0,00	12,94
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



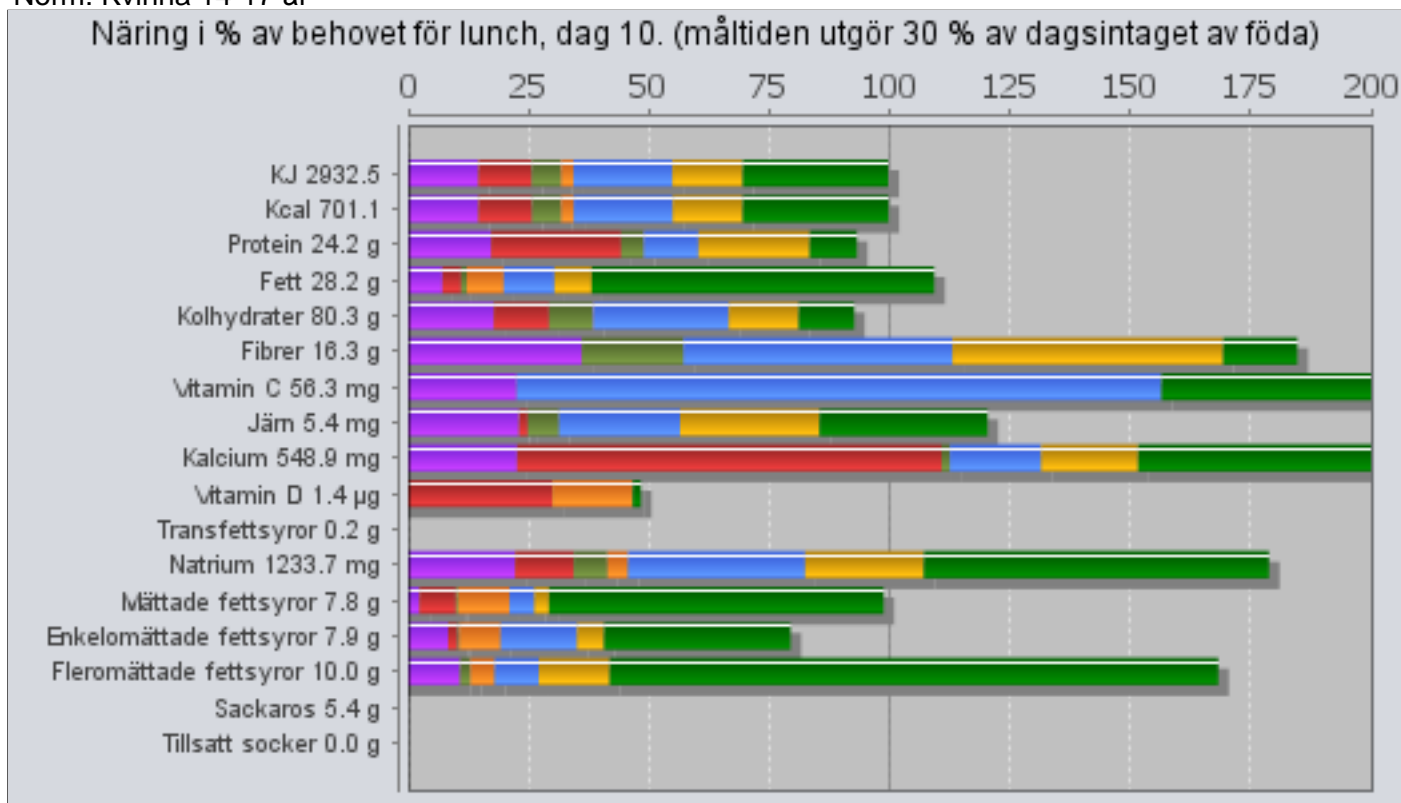
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3207,68	109,10	2940,00
Kcal	765,90	109,01	702,60
Protein (g)	32,97	127,09	25,94
Fett (g)	27,97	108,29	25,82
Kolhydrater (g)	85,95	99,20	86,64
Fibrer (g)	18,71	212,10	8,82
Vitamin C (mg)	103,09	458,17	22,50
Järn (mg)	3,63	80,77	4,50
Kalcium (mg)	754,07	279,29	270,00
Vitamin D (µg)	1,80	59,96	3,00
Transfettsyror (g)	0,09	---	---
Natrium (mg)	541,57	78,49	690,00
Mättade fettsyror (g)	8,27	104,01	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	10,52	105,99	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	6,36	106,54	5,97
Sackaros (g)	12,94	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



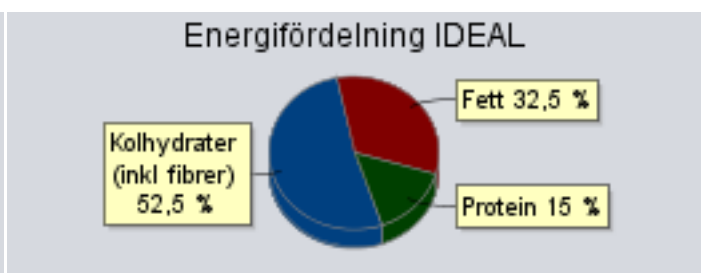
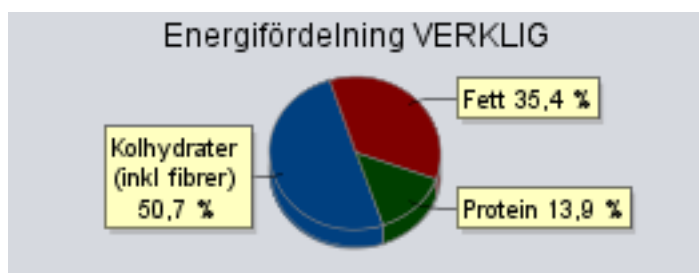
Dag 10 Lunch

	Linsbifår med spena 1.2 portion (106,86 g)	Lättmjölk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 1.0 st (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Ört- och ugnsbakade 1.0 portion (206,92 g)	Kikärtor konserver 1.0 portion (80,00 g)	Örtressing 1.0 portion (104,83 g)	Summa
KJ	430,29	326,00	177,72	75,00	605,92	429,60	887,99	2932,52
Kcal	102,81	78,00	42,48	18,50	144,45	102,40	212,43	701,07
Protein (g)	4,48	7,00	1,20	0,02	2,94	6,00	2,53	24,18
Fett (g)	1,84	1,00	0,30	2,00	2,72	2,00	18,36	28,22
Kolhydrater (g)	15,40	10,00	7,73	0,15	24,46	12,56	9,96	80,26
Fibrer (g)	3,18	0,00	1,86	---	4,93	4,96	1,36	16,29
Vitamin C (mg)	5,08	0,00	0,00	---	30,13	0,00	21,08	56,29
Järn (mg)	1,04	0,08	0,29	---	1,13	1,30	1,57	5,41
Kalcium (mg)	61,12	238,00	4,80	---	51,17	54,40	139,44	548,92
Vitamin D (µg)	0,00	0,90	0,00	0,50	0,00	0,00	0,05	1,45
Transfettsyror (g)	0,00	0,00	0,00	---	0,00	0,00	0,25	0,25
Natrium (mg)	153,61	84,00	48,00	30,00	253,42	170,40	494,27	1233,69
Mättade fettsyror (g)	0,19	0,60	0,04	0,85	0,42	0,24	5,52	7,85
Enkelomättade fettsyror (g)	0,82	0,20	0,04	0,85	1,57	0,56	3,84	7,89
Fleromättade fettsyror (g)	0,64	0,00	0,13	0,30	0,54	0,88	7,55	10,05
Sackaros (g)	0,37	0,00	0,02	---	3,94	0,24	0,84	5,41
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år

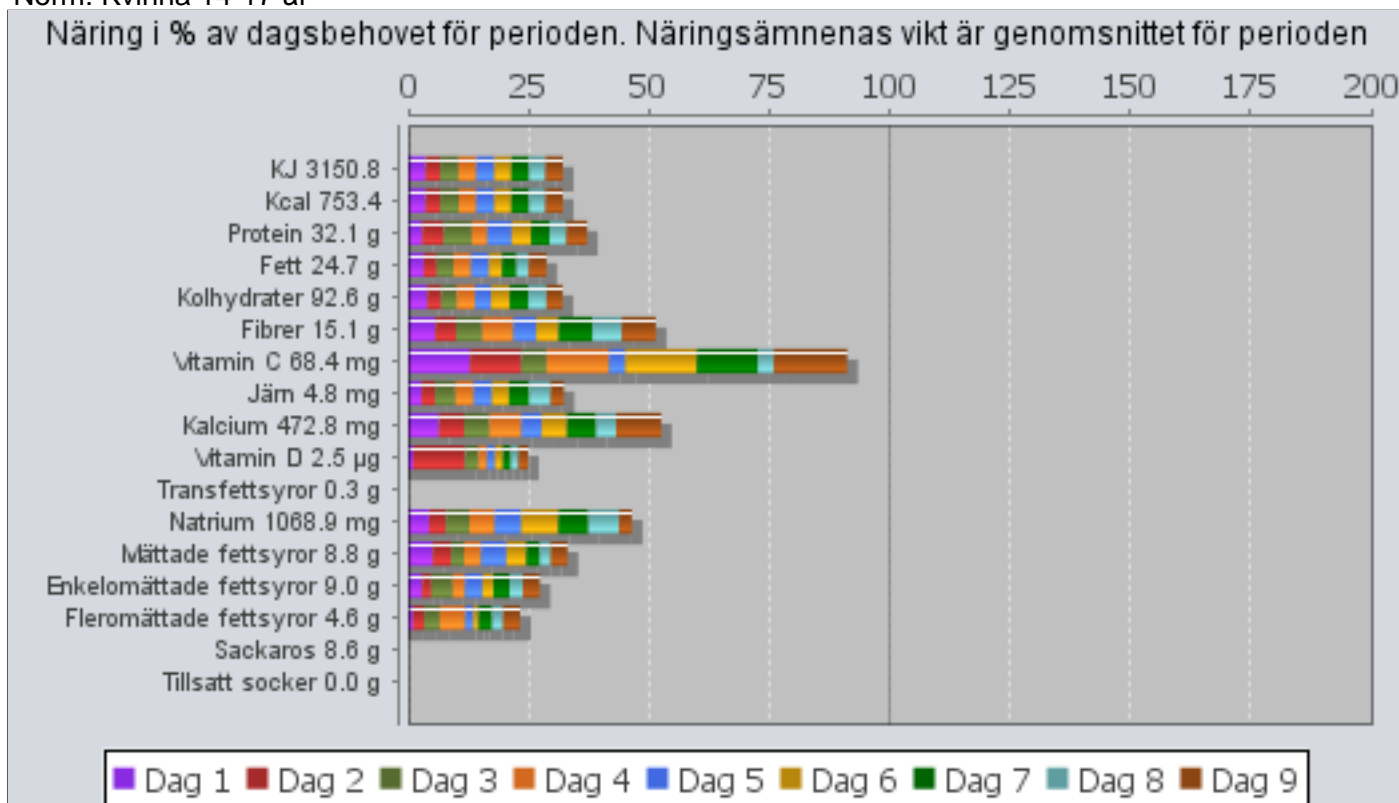


	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2932,52	99,75	2940,00
Kcal	701,07	99,78	702,60
Protein (g)	24,18	93,20	25,94
Fett (g)	28,22	109,29	25,82
Kolhydrater (g)	80,26	92,63	86,64
Fibrer (g)	16,29	184,72	8,82
Vitamin C (mg)	56,29	250,18	22,50
Järn (mg)	5,41	120,33	4,50
Kalcium (mg)	548,92	203,30	270,00
Vitamin D (µg)	1,45	48,33	3,00
Transfettsyror (g)	0,25	---	---
Natrium (mg)	1233,69	178,80	690,00
Mättade fettsyror (g)	7,85	98,74	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	7,89	79,42	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	10,05	168,26	5,97
Sackaros (g)	5,41	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



Periodsammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Medelvärde	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3150,82	32,15	9800,00
Kcal	753,36	32,17	2342,00
Protein (g)	32,14	37,16	86,47
Fett (g)	24,71	28,71	86,08
Kolhydrater (g)	92,62	32,07	288,81
Fibrer (g)	15,13	51,45	29,40
Vitamin C (mg)	68,41	91,22	75,00
Järn (mg)	4,85	32,32	15,00
Kalcium (mg)	472,82	52,54	900,00
Vitamin D (µg)	2,49	24,90	10,00
Transfettsyror (g)	0,26	---	---
Natrium (mg)	1068,87	46,47	2300,00
Mättade fettsyror (g)	8,77	33,11	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	9,05	27,34	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	4,63	23,28	19,90
Sackaros (g)	8,55	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

