

Økologi i Skolemaden. Bilag til DVD.

Ernæringsberegning af sandwich med tunsalat og æggesalat.

	Gennemsnit for en uge eller 5 frokostmåltider	Det enkelte frokostmåltid	Sandwich 140g brød m/æggesalat	Sandwich 110g brød m/æggesalat + 1 æble	Sandwich 140g brød m/ tunsalat	Sandwich 110g brød m/ tunsalat + 1 æble
Energi KJ (14-17år). Gennemsnit uden 1/4 drikkemælk	2400	2100-2700	2616kj	2608KJ	2568KJ	2559kj
Kulhydrat	55E%	50-60E%	55E%	56E%	53E%	54E%
Protein	15E%	10-20E%	15E%	14E%	18E%	17E%
Fedt	30E%	25-35E%	30E%	30E%	29E%	29E%
Mættet fedt Max. 10%	MAX. 10%	Max. 10%	5,10%	5,10%	2,90%	2,90%
Kost fibre min. 3 g pr. MJ	Min. 3g pr MJ	Min. 3g pr MJ	4	4,5	3,5	4
Ca. pris Øko-leverandør			6,25kr	8,75kr	6kr	8,50kr