Veckans näring

Vecka 44 · 2026

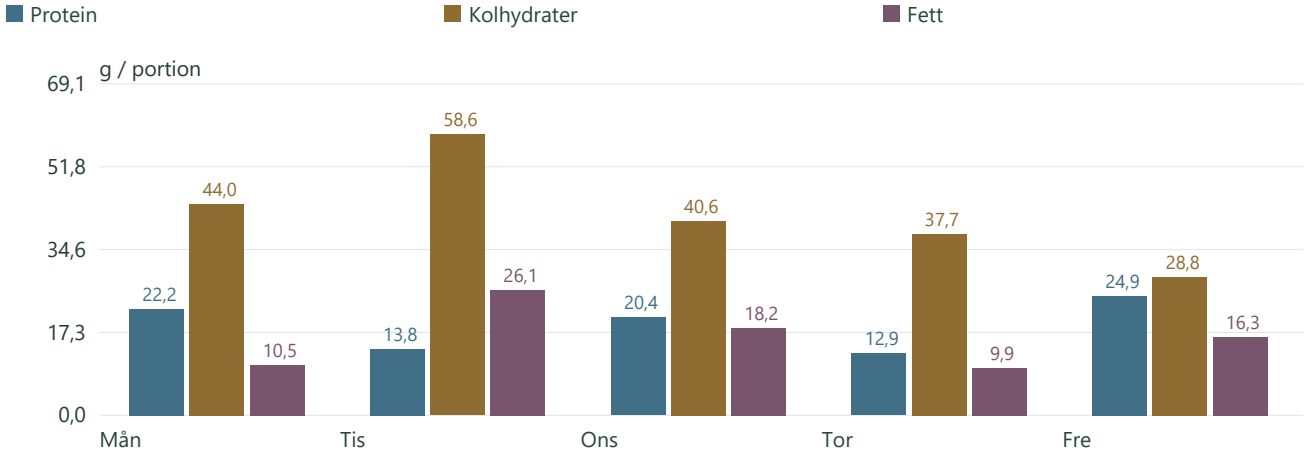
Grundmåltid utan tillägg. Råkost och grönsaker samt dryck visas på sidan 5.

Förskola 1–5 år · uppskattade portionsrecept · lunchreferens 30 %.

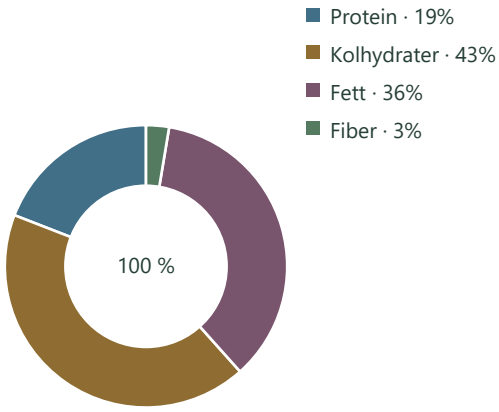
Genomsnitt per portion · 5 valda dagar

Energi	Protein	Kolhydrater	Fett	Fiber	Salt
400,1 kcal / portion	18,8 g / portion	41,9 g / portion	16,2 g / portion	5,5 g / portion	0,7 g / portion

Makronäring dag för dag · 5 valda dagar

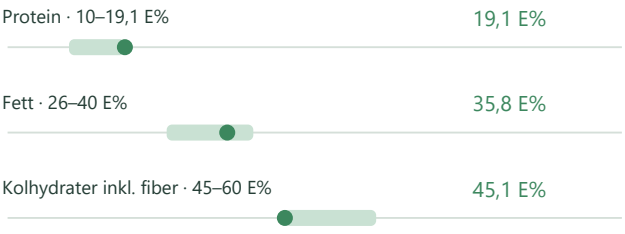


Energins fördelning



Energin mot referensintervall

Band: planeringsintervall. Punkt: måltidens E%.



Intervallen avser kosten över tid; kolhydrater inkluderar fiberenergi.

Charlottendals CATERING

Näring och referenser · 1–5 år

Vecka 44 · 2026

Grundmåltid utan tillägg. Råkost och grönsaker samt dryck visas på sidan 5.

Energi, protein, vitaminer och mineraler

Genomsnitt per portion. RI = rekommenderat intag. AI = tillräckligt intag.

1–5 år

Näringsämne	Per portion	Dagsreferens	% av dag	% av lunch 30%
Energi	400,1 kcal	1261,95 kcal · Energireferens	32 %	106 %
Protein	18,8 g	15,69 g · RI, viktad planprofil	120 %	400 %
Vitamin A	129,5 µg RE	320 µg RE · RI, viktat	40 %	135 %
Vitamin C	23,0 mg	29 mg · RI, viktat	79 %	264 %
Vitamin D	1,28 µg	10 µg · RI, viktat	13 %	N/A
Vitamin E	3,28 mg	7,40 mg · AI, viktat	44 %	148 %
Vitamin K	32,6* µg	17 µg · AI, viktat	192 %*	640 %*
Vitamin B1	0,20 mg	0,53 mg · RI, 0,1 mg/MJ	37 %	125 %
Vitamin B2	0,17 mg	0,64 mg · RI, viktat	26 %	87 %
Vitamin B3 (NE)	8,76* mg NE	8,45 mg NE · RI, 1,6 mg NE/MJ	104 %*	345 %*
Vitamin B6	0,53 mg	0,64 mg · RI, viktat	84 %	278 %
Vitamin B12	0,76 µg	1,58 µg · AI, viktat	48 %	160 %
Vitamin B9	70,1 µg	128 µg · RI, viktat	55 %	182 %
Kalcium	98,0 mg	590 mg · RI, viktat	17 %	55 %
Fosfor	300,7 mg	326 mg · AI, viktat	92 %	307 %
Magnesium	66,9 mg	194 mg · AI, viktat	34 %	115 %
Kalium	743,8 mg	970 mg · AI, viktat	77 %	256 %
Järn	2,10 mg	7 mg · RI, viktat	30 %	100 %
Zink	2,40 mg	5,02 mg · RI, viktat	48 %	159 %
Jod	58,7* µg	100 µg · AI, viktat	59 %*	196 %*
Selen	16,1 µg	22 µg · AI, viktat	73 %	243 %

Lunchreferens: 30% av dagen. RI/AI är inte maxgränser. N/A: ingen lunchjämförelse för D-vitamin. * = summa av kända bidrag; vissa ingrediensuppgifter saknas.

NE (niacinekvivalenter) = niacin i maten + beräknat B3-bidrag från tryptofan.

Näringsämnen samverkar

C-vitamin → Icke-hemjärn

Främjar upptaget av icke-hemjärn

D-vitamin → Kalcium

Behövs för kroppens kalciumupptag

Charlottendals CATERING

Protein, aminosyror och portioner

Vecka 44 · 2026

Aminosyror uppskattade med proteinjusterade råvarureferenser. Inget mått på upptag.

Valda dagars genomsnitt mot referensmönstret

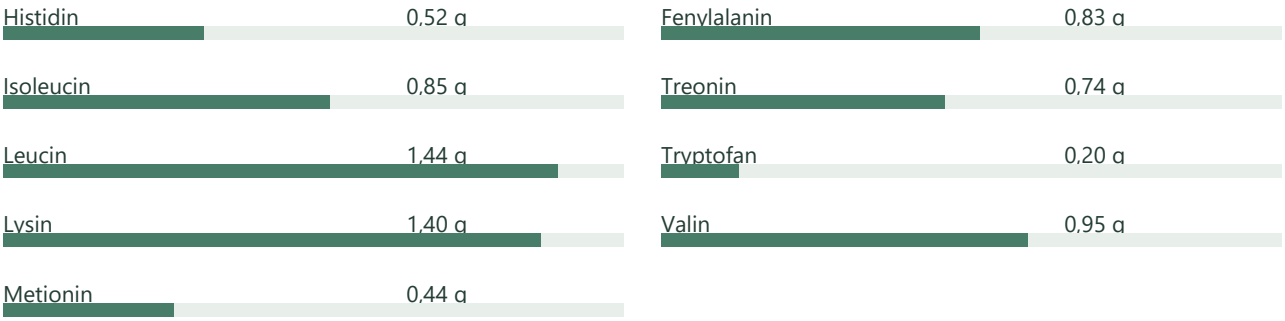
Essentiell grupp	mg/g protein	Ref. 1–5 år
Histidin	27,6	138 % · 20,0
Isoleucin	45,1	141 % · 32,0
Leucin	76,4	116 % · 66,0
Lysin	74,1	130 % · 57,0
Metionin + cystein/cystin	36,3	134 % · 27,0
Fenylalanin + tyrosin	77,6	149 % · 52,0
Treonin	39,1	126 % · 31,0
Tryptofan	10,7	126 % · 8,5
Valin	50,5	117 % · 43,0

Alla nio grupper når referensmönstret. Lägst andel: Leucin 116 %.

100 % = FAO:s referensmönster (mg/g protein). Avser sammansättning, inte upptag.

Protein och nio essentiella aminosyror

Protein totalt: 18,8 g per portion



Genomsnitt per portion · samma gramskala för de nio aminosyrorna.

Hela måltidens portionsvikt



Veckogenomsnitt 310 g

Charlottendals CATERING

Fetter och maxgränser

Vecka 44 · 2026

Grundmåltid utan tillägg. Råkost och grönsaker samt dryck visas på sidan 5.

Fettsyror · gram, energiprocent och fettandel

Fettsyra	g / portion	E%	% av totalt fett (g)
Mättat fett	3,194	7,05	19,7
Enkelomättat fett	3,934*	8,68*	24,3*
Fleromättat fett	1,824*	4,02*	11,3*
Omega-3	0,484*	1,07*	3,0*
Omega-6	1,250*	2,76*	7,7*
ALA	0,452*	1,00*	2,8*
EPA	0,000*	0,00*	0,0*
DPA	0,000*	0,00*	0,0*
DHA	0,032*	0,07*	0,2*

E% = andel av måltidens energi. Fettsyregrupperna överlappar och ska inte summeras.

* = summerade kända bidrag; vissa ingrediensuppgifter saknas.

Rött kött och chark

Rött kött och all chark · tillagad vikt

80,0 g / vecka

Rekommenderat max 84,6 g / vecka

95 % av max

Maxgräns, inte mål.

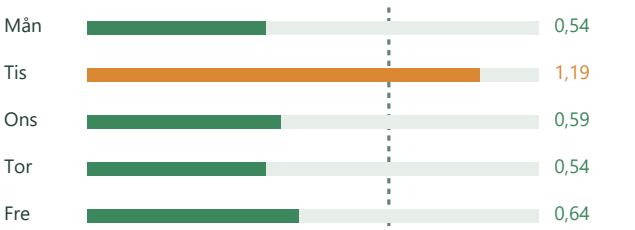
Åldersanpassat från skolriktlinjens 125 g. Beräknad förskolegräns.

Salt och planerat maxtak

Samtliga råvarors salt · genomsnitt per lunch

0,70 g salt

Planerat lunchmax 0,92 g



Planeringsandel: 30 % av dagens max. Inget mål att uppnå.

Mättat fett

Veckogenomsnitt

7,0 E%

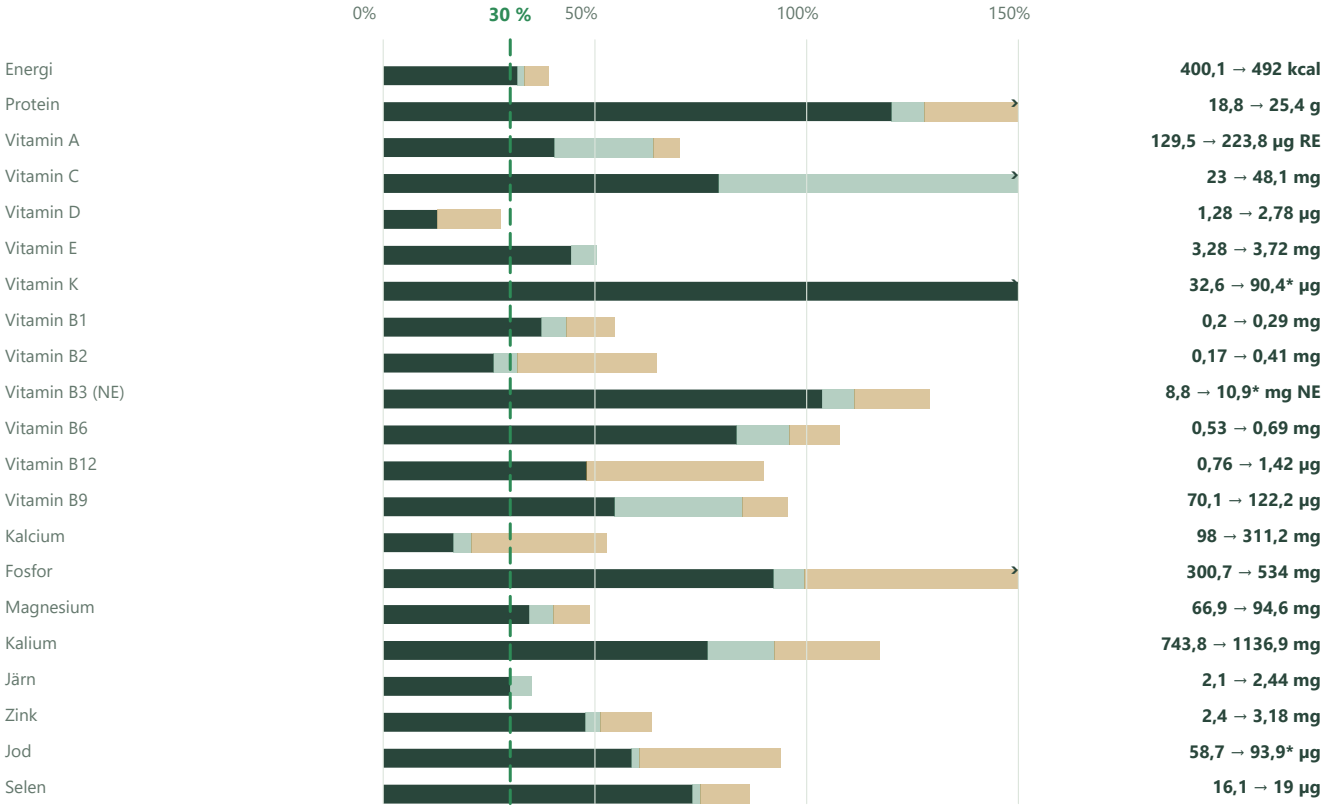
Rekommendation: under 10 E%.

Måltidens bidrag till dagsreferensen

Vecka 44 / Veckosnitt per portion - grundmåltid och valbara tillägg

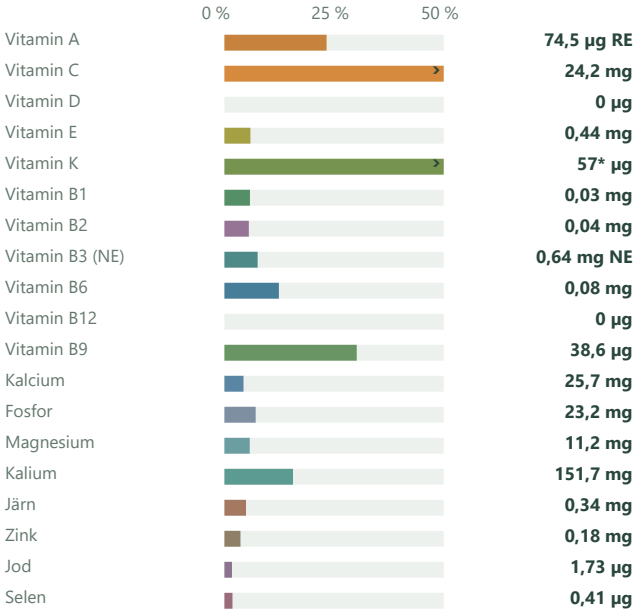
Grundmåltid · Råkost och grönsaker 60 g · Dryck 1,5 dl

Halvtransparenta delar visar tillskotten. Grön linje: 30 % av dagsreferensen. Höger: grundmåltid → kombination.



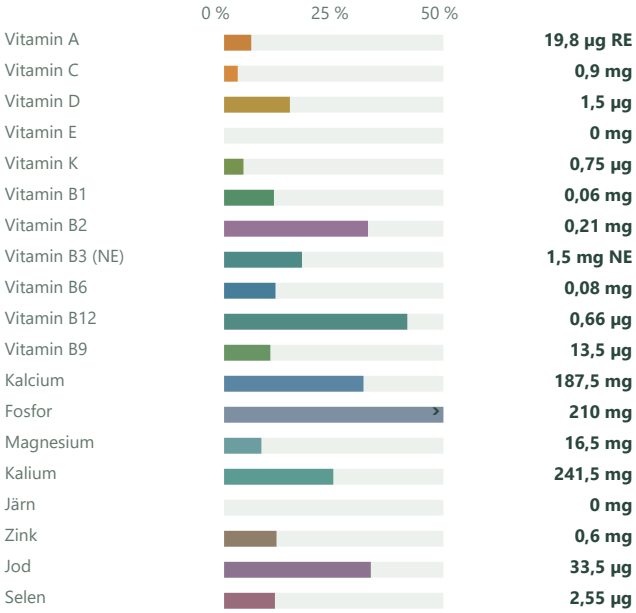
› Stapeln fortsätter över 150 %. * Endast kända bidrag där ett exakt källvärde saknas.

Råkost och grönsaker - 60 g



1,5 dl mjölk / berikad växtbaserad dryck

Dryckssiffrorna avser mjölkexemplet



Nedre grafer: samma skala 0-50 % av dagsreferensen. Egen färg per näringsämne. › = över 50 %.

Per portion: 60 g råkost och grönsaker samt 1,5 dl dryck.
Dryckssiffrorna avser mjölkexemplet.

Charlottendals CATERING