

Lille portion (1800-2100 kJ)

til 7-10 årige børn



Portion/stk. for varm/lun/kold ret = serveringsklar vægt
Vægt for grønt = rå vægt (hvor rensesvind er trukket fra)

Ved beregninger af energiindhold anvendes NNA's faktorer:
17kJ/g for protein, 37 kJ/g for fedt, 17 kJ/g for tilgængeligt kulhydrat og 8 kJ/g for kostfibre.

Denne oversigt er en hjælp til eksterne leverandører, så de kan orientere sig om energiindholdet i de forskellige måltidsdele i opskrifterne. Måltidet er delt op i en varm/lun/kold ret, som udgør hovedbestanddelen i måltidet + tilbehør af grønt, salat og/eller frugt + tilbehør af kartofler, ris, pasta eller brød. Tilbehøret kan varieres ved brug af ombytningslisterne i opskriftsamlingen. Det gør det muligt at kombinere måltiderne på kryds og tværs samtidig med at ernæringsanbefalingerne opfyldes.

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Bagt kartoffel med forskellig fyld og grønt	bagt kartoffel med kylling- og majsfyld 1 stk. = 355g grønt og frugt indhold = 40g	2 x grønt 1 stk. tomat = 75g 1 stk. agurk = 75g 1 gulerod = 80g		Måltidet indeholder 1865 kJ fordelt på 24 E % fra protein, 22 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 51 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 270g/barn dvs. 46 % af den samlede måltids vægt (585g).
	1670 kJ	200 kJ		
Boller i karry med ris, grønt og frugt	boller i karry 1 portion = 290g grønt og frugt indhold = 160g	1 x frugt og 1 x grønt 3 ringe henkogt ananas = 105g ½ peberfrugt = 50g 1 tomat = 75g	ris 1 portion = 45g rå svarende til 115g tilberedt	Måltidet indeholder 2015 kJ fordelt på 19 E % fra protein, 24 E % fra fedt (heraf 9 E % fra mættet fedt), 54 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 265g /barn dvs. 42 % af den samlede måltids vægt (635g).
	985 kJ	250 kJ + 100 kJ	690 kJ	
Burger med bøf og grønt	burger 1 stk. = 315g grønt og frugt indhold = 125g	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g		Måltidet indeholder 2005 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 23 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 50 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 205g/barn dvs. 53 % af den samlede måltids vægt (385g).
	1900 kJ	100 kJ		

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Burger med fiskefrikadelle og salat	burger 1 stk. = 315g grønt og frugt indhold = 35g	1 x salat coleslaw 1 portion = 130g grønt og frugt indhold = 130g		Måltidet indeholder 2090 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 30 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 47 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 140 g/barn dvs. 36 % af den samlede måltids vægt (385g).
	1795 kJ	295 kJ		
Burger med tun, kylling, skinke eller æg og salat	tunfyld= 1715 kJ skinkefyld = 1700 kJ æggefyld= 1755 kJ 1 stk. = 210g grønt og frugt indhold = 30g	1 x salat gulerodssalat med appelsin og rosin 1 portion = 105g grønt og frugt indhold = 100g		Måltidet indeholder 1990 kJ fordelt på 15 E % fra protein, 31 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 50 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 130g/barn dvs. 41 % af den samlede måltids vægt (315g).
	1725 kJ	290 kJ		
Burger med frikadeller og salat	burger 1 stk. = 275g grønt og frugt indhold = 65g	1 x salat coleslaw 1 portion = 130g grønt og frugt indhold = 105g		Måltidet indeholder 1960 kJ fordelt på 19 E % fra protein, 24 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 53 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 170g/barn dvs. 42 % af den samlede måltids vægt (410g).
	1670 kJ	295 kJ		
Chili con carne med ris og grønt	chili con carne 1 portion = 290g grønt og frugt indhold = 175g	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g	ris 1 portion=45g rå svarende til 115g tilberedt	Måltidet indeholder 1955 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 24 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 52 E % fra kulhydrat og 5g kostfiber svarende til 2 E %. Grønt og frugt indhold på 255g/barn (255g/485g) dvs. 53 % af den samlede måltids vægt.
	1160 kJ	100 kJ	690 kJ	
Fiskefrikadeller med pastasalat og grønt	fiskefrikadeller 2 stk. = 100g grønt og frugt indhold = 15g	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g	pasta med broccoli og gulerod 1 portion = 235g grønt og frugt indhold = 105g	Måltidet indeholder 1800 kJ fordelt på 23 E % fra protein, 29 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 44 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 200g/ barn dvs. 48 % af den samlede måltids vægt (485g).
	480 kJ	100 kJ	1210 kJ	
Fiskespyd med sataysovs, ris og salat	laksespyd m/ sataysovs 2 spyd = 80g fisk 1 portion sovs = 40g grønt og frugt indhold = 20g	1 x salat hvidkålsråkost med frugt og mandler 1 port = 115g grønt og frugt indhold = 110g	ris 1 portion = 45g rå svarende til 115g tilberedt	Måltidet indeholder 1975 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 35 E % fra fedt (heraf 9 E % fra mættet fedt), 43 E % fra kulhydrat og 4g kostfiber svarende til 2 E %. Grønt og frugt indhold på 130g/barn dvs. 41 % af den samlede måltids vægt (415g).
	645 kJ+345kJ	290 kJ	690 kJ	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Forloren hare med bagte rodfrugter	forlorenhare 1 portion = 90g kød grønt og frugt indhold = 30g 1 portion sovs = 30g	bagte rodfrugter 1 portion = 180g grønt og frugt indhold = 120g		Måltidet indeholder 1865 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 35 E % fra fedt (heraf 10 E % fra mættet fedt), 40 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 150g/barn dvs. 31 % af den samlede måltids vægt (315g).
	880 kj	985 kj		
Frikadeller med kartoffelsalat og grønt	frikadeller 3 stk. = 70g grønt og frugt indhold = 20g	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g	kartoffelsalat 1 portion = 335g grønt og frugt indhold = 100g	Måltidet indeholder 1800 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 37 E % fra fedt (heraf 9 E % fra mættet fedt), 40 E % fra kulhydrat og 6g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 200g/ barn dvs. 41 % af den samlede måltids vægt (485g).
	590 kj	100 kj	1180 kj	
Kokoskarrygryde med kartoffelbåde og grønt	kokoskarrygryde 1 port = 2 dl grønt og frugt indhold = 70g	2 x grønt 1 portion løse ærter = 30g 1 stk. gulerod = 80g	kartoffelbåde med skræl 1 portion = 225g (stegt)	Måltidet indeholder 2015 kJ fordelt på 27 E % fra protein, 21 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 48 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 180g/barn dvs. 31 % af den samlede måltids vægt (485g).
	805 kj	200 kj	1075 kj	
Kyllingelår med couscoussalat og grønt	kyllingeunderlår 1 stk. = 100g	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g	couscoussalat 1 portion = 270g grønt og frugt indhold = 140g	Måltidet indeholder 1890 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 33 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 44 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 220g/barn dvs. 50 % af den samlede måltids vægt (585g).
	610 kj	100 kj	1180 kj	
Kyllingespyd med sataysovs, ris og salat	kylligespyd m/ sataysovs 2 spyd = 80g kød 1 portion sovs = 40g grønt og frugt indhold = 20g	1 x salat hvidkålsrækost med frugt og mandler 1 port = 115g grønt og frugt indhold = 110g	fuldkornsrís 1 portion = 45g rå sva- rende til 115g tilberedt	Måltidet indeholder 1845 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 35 E % fra fedt (heraf 10E % fra mættet fedt), 42 E % fra kulhydrat og 4g kostfiber svarende til 2 E %. Grønt og frugt indhold på 140g/barn dvs. 40 % af den samlede måltids vægt (445g).
	515 kj+350kj	290 kj	690 kj	
Kødsovs med pasta og grønt	kødsovs 1 portion = 2½ dl grønt og frugt indhold = 175g	2 x grønt 2 portion løse ærter = 60g	pasta 1 portion = 60g rå pasta svarende til 140g tilberedt	Måltidet indeholder 1870 kJ fordelt på 25 E % fra protein, 22 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 48 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 235g/barn dvs. 52 % af den samlede måltids vægt (350g).
	785 kj	200 kj	895 kj	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Lasagne med fisk samt grønt og frugt	lasagne med laks og spinat 1 portion = 240g grønt og frugt indhold = 240g	1 x grønt og 1 x frugt 1 portion broccoli = 70g 1 stk. æble = 135g		Måltidet indeholder 2030 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 26 E % fra fedt (heraf 10 E % fra mættet fedt), 49 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 370g/ barn dvs. 67 % af den samlede måltids vægt (545g).
	1700 kJ	100 kJ + 250 kJ		
Lasagne med kød samt grønt og frugt	lasagne med kød 1 portion = 270g grønt og frugt indhold = 175g	1 x grønt og 1 x frugt 1/4 stk. majscolbe = 30g kerner 1 stk. æble = 135g		Måltidet indeholder 2005 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 24 E % fra fedt (heraf 11 E % fra mættet fedt), 50 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 340g/ barn dvs. 67 % af den samlede måltids vægt (510g).
	1640 kJ	100 kJ + 250 kJ		
Madder med leverpate, æg og ost samt salat, grønt og brød	leverpate = 80g æg = 30g ost 30+ = 25g grønt og frugt indhold = 20g	1 x salat rødbedesalat 1 portion = 120g grønt og frugt indhold = 90g 1 stk. tomat = 75g 1 stk. agurk = 6 cm	rugbrød 1½ skiver = 75g	Måltidet indeholder 1805 kJ fordelt på 25 E % fra protein, 29 E % fra fedt (heraf 10 E % fra mættet fedt), 41 E % fra kulhydrat og 12g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 260g/barn dvs. 55 % af den samlede måltids vægt (475g).
	770 kJ	295 kJ + 100 kJ	640 kJ	
Mexicanske tortillas med grønt	tortillas med kød & grønt fyld 2 stk. = 270g grønt og frugt indhold = 115g	1x grønt 1 stk. agurk = 6 cm 1 stk. tomat = 75g		Måltidet indeholder 2015 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 28 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 46 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 265g/barn dvs. 59 % af den samlede måltids vægt (445g).
	1920 kJ	100 kJ		
Pirog med falaffel og ½ portion couscoussalat	pirogger 1 stk. = 150g grønt og frugt indhold = 30g		couscoussalat ½ portion = 135g grønt og frugt indhold = 70g	Måltidet indeholder 2000 kJ fordelt på 16 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 56 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 100g/barn dvs. 34 % af den samlede måltids vægt (290g).
	1430 kJ		590 kJ	
Pirog med fiskefyld og ½ portion couscoussalat	pirogger 1 stk. = 190g grønt og frugt indhold = 30g		couscoussalat ½ portion = 135g grønt og frugt indhold = 70g	Måltidet indeholder 2035 kJ fordelt på 17 E % fra protein, 27 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 53 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 100g/barn dvs. 30 % af den samlede måltids vægt (330g).
	1445 kJ		590 kJ	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Pirog med kødfyld samt salat og grønt	pirogger 1 stk. = 180g grønt og frugt indhold = 30g	1 x salat og 1x grønt gulerodssalat med appelsin og rosin 1 portion = 105g grønt og frugt indhold = 100g 1 stk. gulerod = 80g		Måltidet indeholder 1880 kJ fordelt på 18 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 52 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 210g /barn dvs. 59 % af den samlede måltids vægt (355g).
	1490 kJ	290kJ + 100 kJ		
Pitabrød med kød/fisk/veg. fyld og grønt og frugt	pitabrød med fyld 1 stk. = 260 g grønt og frugt indhold = 100g	2 x grønt og 1 x frugt 1 stk. gulerod = 80g 5-6 stk. cherrytomater = 120g 3 ringe henkogt ananas = 100g		Måltidet indeholder 1790 kJ fordelt på 24 E % fra protein, 11 E % fra fedt (heraf 3 E % fra mættet fedt), 62 E % fra kulhydrat og 7g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 400g/barn dvs. 73 % af den samlede måltids vægt (550g).
	1320 kJ	200 kJ+250kJ		
Pizza med salat	pizza 1 stk. = 175g grønt og frugt indhold = 60g	1 x salat hvidkålsrækost med frugt og mandler 1 portion = 115g grønt og frugt indhold = 110g		Måltidet indeholder 1940 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 24 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 51 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 170g/ barn dvs. 48 % af den samlede måltids vægt (355g).
	1655 kJ	290 kJ		
Pizzabolle med grønt	pizzabolle 1 stk. = 270g grønt og frugt indhold = 70g	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g		Måltidet indeholder 2020 kJ fordelt på 18 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 53 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 150g/barn dvs. 44 % af den samlede måltids vægt (430g).
	1915 kJ	100 kJ		
Sandwich med æg og grønt	sandwich med æg 1 stk. = 195g grønt og frugt indhold = 30g	2 x grønt 2 portioner løse ærter = 60g		Måltidet indeholder 2030 kJ fordelt på 15 E % fra protein, 33 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 50 E % fra kulhydrat og 7g kostfiber svarende til 2 E %. Grønt og frugt indhold på 90g/barn dvs. 35 % af den samlede måltids vægt (255g).
	1840 kJ	200 kJ		
Sandwich med tun og grønt	sandwich med tun 1 stk. = 200g grønt og frugt indhold = 30g	2 x grønt 2 portioner løse ærter = 60g		Måltidet indeholder 1985 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 27 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 50 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber sammen til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 90g/barn dvs. 35 % af den samlede måltids vægt (260g).
	1795 kJ	200 kJ		

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Sandwich med skinke og grønt	sandwich med skinke 1 stk. = 195g grønt og frugt indhold = 30g	2 x grønt 2 portion løse ærter = 60g		Måltidet indeholder 1975 kJ fordelt på 17 E % fra protein, 29 E % fra fedt (heraf 5 E % fra mættet fedt), 51 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 90g/barn dvs. 35 % af den samlede måltids vægt (255g).
	1785 kJ			
Svinekam med kartoffelbåde, salat og grønt	kamsteg 100g rå = 70g stegt	1 x salat og 1 x grønt coleslaw 1 portion = 130g grønt og frugt indhold = 105g 1 portion bønner = 80g	kartoffelbåde med skræl 1 portion = 225g (stegt)	Måltidet indeholder 2020 kJ fordelt på 24 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 47 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 185g/barn dvs. 37 % af den samlede måltids vægt (505g).
	575 kJ	290 kJ + 100 kJ	1075 kJ	
Kyllingebryst med pastasalat og grønt	kylling 100g rå = 70g stegt	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g	pasta med broccoli og gulerod 1 portion = 235 g grønt og frugt indhold = 105g	Måltidet indeholder 1860 kJ fordelt på 30 E % fra protein, 28 E % fra fedt (heraf 3 E % fra mættet fedt), 38 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 185 g/barn dvs. 45 % af den samlede måltids vægt (405g).
	547 kJ	100 kJ	1210 kJ	
Kalkunbryst med salat og brød	kalkun 100g rå = 70g stegt	1 x salat gulerodssalat med appelsin og rosin 1 portion = 110g grønt og frugt indhold = 105g	mini rugbrød 2 stk. = 130 g	Måltidet indeholder 2060 kJ fordelt på 26 E % fra protein, 12 E % fra fedt (heraf 2 E % fra mættet fedt), 58 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 105 g/barn dvs. 29% af den samlede måltids vægt (360g).
	490 kJ	290 kJ	1280 kJ	
Gulerodssuppe med brød og frugt	gulerodssuppe 1 portion = 3 dl grønt og frugt indhold = 95g	1 x frugt 1 stk. æble = 135g	kernebolle 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 1820 kJ fordelt på 15 E % fra protein, 19 E % fra fedt (heraf 3 E % fra mættet fedt), 62 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 230g/barn dvs. 41 % af den samlede måltids vægt (560g).
	870 kJ	250 kJ	695 kJ	
Kartoffelporresuppe med brød og frugt	kartoffelporresuppe 1 port = 2,5 dl grønt og frugt indhold = 155g	1 x frugt 1 stk. pære = 105g	kernebolle 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 1930 kJ fordelt på 11 E % fra protein, 22 E % fra fedt (heraf 5 E % fra mættet fedt), 62 E % fra kulhydrat og 13g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 260g/barn dvs. 42 % af den samlede måltids vægt (610g).
	990 kJ	250 kJ	695 kJ	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Kokos-limesuppe med brød	kokos-lime suppe 1 port = 3 dl grønt og frugt indhold = 125g		skolebolle 1 stk. = 65 g	Måltidet indeholder 1925 kJ fordelt på 25 E % fra protein, 33 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 39 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 1250 g/barn dvs. 29 % af den samlede måltids vægt (430g).
	1270 kJ		655 kJ	
Wrap med grønt og frugt	wrap kød/fisk, grønt og dressing 2 stk. =270g grønt og frugt indhold = 100g	1 x grønt og 1 x frugt 1 portion sukkerærter = 80g 1 portion blomme = 150g		Måltidet indeholder 1800 kJ fordelt på 25 E % fra protein, 14 E % fra fedt (heraf 2 E % fra mættet fedt), 56 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 330g/barn dvs. 71 % af den samlede måltidsvægt (465g).
	1450 kJ	100 kJ + 250 kJ		