



Ernæringsberegninger af skolemåltiderne

Stor portion (2200-2500 kJ)

til de 11-15 årige børn

Portion/stk. for varm/lun/kold ret = serveringsklar vægt
 Vægt for grønt = rå vægt (hvor rensesvindet 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 kylling eller tun- og majsfyld, samt grønt og brød	bagt kartoffel med kylling- og majsfyld 1 stk. = 355g grønt og frugt indhold = 40g	1 x grønt 1 stk. tomat = 75g 1 stk. agurk = 75g	minirugbrød 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2405 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 18 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 58 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 190g/barn dvs. 33 % af den samlede måltidsvægt (580 g).
	1670 kJ	100 kJ	645 kJ	
Boller i karry med ris, grønt og frugt	boller i karry 4 portioner = 290g grønt og frugt indhold = 60g	1 x frugt & 1 x grønt 3 ringe henkogt ananas = 105g ½ peberfrugt=50g 1 stk. tomat =75g	ris 1 portion = 65g rå svarende til 150g tilberedt	Måltidet indeholder 2320 kJ fordelt på 17E % fra protein, 22 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 58 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 385g/barn dvs. 57 % af den samlede måltidsvægt (670g).
	985 kJ	250j+100kj	1000 kJ	
Burger med bøf og salat	burger 1 stk. =315g grønt og frugt indhold = 125g	1 x salat coleslaw 1portion = 130g grønt og frugt indhold = 105g		Måltidet indeholder 2195 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 49 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 230g /barn dvs. 51 % af den samlede måltidsvægt (450g).
	1900 kJ	295 kJ		

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Burger med fiskefrikadelle med salat og frugt	burger 1 stk. =255g grønt og frugt indhold = 35g	1 x salat og 1 x frugt coleslaw 1 portion = 130g grønt og frugt indhold = 105g 1 stk. banan = 75g		Måltidet indeholder 2345 kJ fordelt på 19 E % fra protein, 27 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 51 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 215g /barn dvs. 48 % af den samlede måltidsvægt (450g).
	1795 kj	295 + 250 kj		
Burger med tun, kylling, skinke eller æg samt salat, grønt og frugt	burger med tun, kylling, skinke eller æg 1 stk. = 210g grønt og frugt indhold = 30g	1 x salat og 1 x grønt og 1 x frugt gulerodssalat med appelsin og rosin 1 portion =105g grønt og frugt indhold = 100g 1 stk. tomat = 75g og 1 stk. agurk = 6 cm 1 stk. æble = 135g		Måltidet indeholder 2345 kJ fordelt på 13 E % fra protein, 28 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 54 E % fra kulhydrat og 14g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 415g /barn dvs. 70 % af den samlede måltidsvægt (595g).
	gennemsnit burger 1725 kj	290 kj + 100 kj + 250 kj		
Burger med frikadelle, salat, grønt og frugt	burger 1 stk. =275g grønt og frugt indhold = 65g	1 x salat og 1 x grønt og 1 x frugt coleslaw 1 portion = 130g grønt og frugt indhold = 105g 1 stk. banan = 75g 5-6 stk. cherrytomater = 120g		Måltidet indeholder 2320 kJ fordelt på 18 E % fra protein, 21 E % fra fedt (heraf 5 E % fra mættet fedt), 57 E % fra kulhydrat og 1 g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 365g/barn dvs. 60 % af den samlede måltids vægt (605g).
	1670 kj	295 kj + 100 kj + 250 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 =65g rå svarende til 160g tilberedt	Måltidet indeholder 2260 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 21 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 56 E % fra kulhydrat og 6g kostfiber svarende til 2 E %. Grønt og frugt indhold på 255g/barn dvs. 48 % af den samlede måltidsvægt (530g).
	1160 kj	100 kj	1000 kj	
Fiskefrikadeller med og pastasalat samt grønt og brød	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 mini rugbrød 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2440 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 23 E % fra fedt (heraf 3 E % fra mættet fedt), 52 E % fra kulhydrat og 14g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 200g/ barn dvs. 40 % af den samlede måltidsvægt (495g).
	480 kj	100 kj	1210 kj + 645 kj	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Fiskespyd med sataysovs, ris og salat	laksespyd m/ sataysovs 2 fiskespyd = 80g 1 portion sovs = 40g grønt og frugt indhold = 20g	1 x salat hvidkålsrækost med frugt og mandler 1 portion = 115g grønt og frugt indhold = 110g	ris 1 portion = 65g rå svarende til 150g tilberedt	Måltidet indeholder 2285 kJ fordelt på 19 E % fra protein, 31 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 48 E % fra kulhydrat og 5g kostfiber svarende til 2 E %. Grønt og frugt indhold på 130g/barn dvs. 34 % af den samlede måltidsvægt (385g).
	645 kj + 345 kj	290 kj	1000 kj	
Forloren hare med bagte rodfrugter	forlorenhare 1 portion = 90g grønt og frugt indhold = 30g 1 portion sovs = 30g	bagte rodfrugt- kartoffelbåde 1 portion = 240 g grønt og frugt indhold = 160g		Måltidet indeholder 2355 kJ fordelt på 19 E % fra protein, 33 E % fra fedt (heraf 9 E % fra mættet fedt), 43 E % fra kulhydrat og 13g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 190g/barn dvs. 30 % af den samlede måltidsvægt 8645g).
	880 kj	1480 kj		
Frikadeller med kartoffelsalat, grønnt og brød	frikadelle 3 stk. = 70g grønt og frugt indhold = 20g	1 x grønnt 1 stk. gulerod = 80g	kartoffelsalat + brød 1 portion = 335g grønt og frugt indhold = 100g minirugbrød 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2440 kJ fordelt på 18 E % fra protein, 29 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 50 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold 200g/ barn dvs. 36% af den samlede måltidsvægt (550g).
	590 kj	100 kj	1180 kj + 645kj	
Kokoskarrygryde med kartoffelbåde, grønnt og frugt	kokoskarrygryde 1 portion = 2 dl grønt og frugt indhold = 70g	2 x grønnt og 1 x frugt 1 portion løse ærter = 30g 1 stk. gulerod = 80g 1 stk. æble = 135g	kartoffelbåde med skræl 1 portion = 225g (stegt)	Måltidet indeholder 2275 kJ fordelt på E 24 E % fra protein, 19 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 52 E % fra kulhydrat og 13g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 315g/barn dvs. 44 % af den samlede måltidsvægt (720g).
	805 kj	200 kj + 250 kj	1075 kj	
Kyllingelår med couscoussalat og grønnt	kyllingeunderlår 2 stk. = 200g	1x grønnt 1 stk. gulerod = 80g	couscoussalat 1 portion= 270g grønt og frugt indhold = 140g	Måltidet indeholder 2490 kJ fordelt på 26 E % fra protein, 36 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 35 E % fra kulhydrat og 8g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 220g/barn dvs. 40 % af den samlede måltidsvægt (545g).
	1220 kj	100 kj	1180 kj	
Kyllingespyd med sataysovs, ris, salat og frugt	kylligespyd m/ sataysovs 2 kyllingespyd = 80g 1 portion sovs = 40g grønt og frugt indhold = 20g	1 x salat og 1 x frugt hvidkålsrækost med frugt og mandler 1 portion = 115g grønt og frugt indhold = 110g 1 stk. appelsin = 115g	ris 1 portion = 65g rå svarende til 150g tilberedt	Måltidet indeholder 2395 kJ fordelt på 19 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 54 E % fra kulhydrat og 5g kostfiber svarende til 2 E %. Grønt og frugt indhold på 245g/barn dvs. 49 % af den samlede måltidsvægt (500g).
	515 kj + 345 kj	290 kj + 250 kj	1000 kj	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Kødsovs med pasta og grønt	kødsovs 1 portion = 2½ dl grønt og frugt indhold = 175g	2 × grønt 2 portion løse ærter = 60g	pasta 1 portion = 85g rå pasta svarende til 195g tilberedt vægt	Måltidet indeholder 2245 kJ fordelt på 23 E % fra protein, 19 E % fra fedt (heraf 5 E % fra mættet fedt), 53 E % fra kulhydrat og 14g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 235g/barn dvs. 44 % af den samlede måltidsvægt (535g).
	785 kJ	200 kJ	1265 kJ	
Lasagne med fisk, samt grønt og brød	lasagne med laks og spinat 1 portion = 240g grønt og frugt indhold = 165g	1 × grønt 1 portion broccoli = 70g	gulerodsbolle 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2445 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 52 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3E %. Grønt og frugt indhold på 235g/ barn dvs. 49 % af den samlede måltidsvægt (485g).
	1700 kJ	100 kJ	675 kJ	
Lasagne med grønt og brød	lasagne med kød 1 portion = 270g grønt og frugt indhold = 175g	1× grønt 1/4 stk. majscolbe = 30g kerner	minirugbrød 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2385 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 21 E % fra fedt (heraf 10 E % fra mættet fedt), 54 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 205g/ barn dvs. 48 % af den samlede måltidsvægt (455g).
	1640 kJ	100 kJ	640 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 × salat og 1 × grønt rødbedesalat 1 portion = 120g grønt og frugt indhold = 90g 1 stk. agurk = 6 cm 1 stk. tomat = 75 g	rugbrød 1½ skiver = 75g gulerodsbolle 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2480 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 24 E % fra fedt (heraf 8 E % fra mættet fedt), 50 E % fra kulhydrat og 15g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 260g/barn dvs. 48 % af den samlede måltidsvægt (545g).
	800 kJ	295 kJ + 100 kJ	640 kJ + 675 kJ	
Mexicanske tortillas med grønt	tortillas med kød & grønt fyld 2 stk. =270g grønt og frugt indhold = 115g	3 × grønt 2 portion løse majs = 45g 1 stk. agurk = 6 cm 1 stk. tomat = 75g		Måltidet indeholder 2226 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 27 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 48 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 310g/barn dvs. 63 % af den samlede måltidsvægt (490g).
	1920 kJ	300 kJ		
Pirogger med fallaffel, ½ portion couscoussalat og brød	pirogger 1 stk. =150g grønt og frugt indhold = 30g	1 × frugt 1 portion blommer = 150g	couscoussalat ½ portion = 135g grønt og frugt indhold = 70g	Måltidet indeholder 2255 kJ fordelt på 14 E % fra protein, 23 E % fra fedt (heraf 6 E % fra mættet fedt), 59 E % fra kulhydrat og 12g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 250g/barn dvs. 57 % af den samlede måltidsvægt (435g).
	1430 kJ	290 kJ+ 250 kJ	590 kJ	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Pirogger med fiskefyld, ½ portion couscous-salat og frugt	pirogger 1 stk. =190g grønt og frugt indhold = 40g	1 × frugt 1 portion vindruer = 100g	couscoussalat ½ portion = 135g grønt og frugt indhold = 70g	Måltidet indeholder 2295 kJ fordelt på 16 E % fra protein, 24 E % fra fedt (heraf 5 E % fra mættet fedt), 56 E % fra kulhydrat og 10g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 185g/barn dvs. 46 % af den samlede måltidsvægt (405g).
	1445 kj	250 kj	590 kj	
Pirogger med kødfyld samt salat og brød	pirogger 1 stk. = 180g grønt og frugt indhold = 30g	1 × salat gulerodssalat med appelsin og rosin 1 portion = 105g grønt og frugt indhold = 100g	mini rugbrød 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2420 kJ fordelt på 16 E % fra protein, 20 E % fra fedt (heraf 5 E % fra mættet fedt), 60 E % fra kulhydrat og 13g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 130g/barn (130g/365) dvs. 36 % af den samlede måltidsvægt.
	1490 kj	290 kj	645 kj	
Pitabrød med forskellig fyld, grønt, frugt og brød	pitabrød med fyld 1 stk. =260g grønt og frugt indhold = 100g	1 × grønt og 1 × frugt 5-6 stk. cherrytomater = 120g 3 ringe henkogt ananas = 105g	kernebolle 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2380 kJ fordelt på 21 E % fra protein, 9 E % fra fedt (heraf 2 E % fra mættet fedt), 67 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 320 g/barn dvs. 56 % af den samlede måltids vægt (570g).
	1320 kj	100 kj+250kj	695 kj	
Pizza med salat og frugt	pizza 1 stk. = 175g grønt og frugt indhold = 60g	1 × salat og 1 × frugt hvidkålsrækost med frugt og nødder 1 portion = 115g grønt og frugt indhold = 110g 1 stk. banan = 75g		Måltidet indeholder 2200 kJ fordelt på 20 E % fra protein, 21 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 55 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 245g/ barn dvs. 57 % af den samlede måltidsvægt (430g).
	1655 kj	290 kj + 250 kj		
Pizzabolle med salat	pizzabolle 1 stk. =270g grønt og frugt indhold = 70g	1 × salat klassisk gulerodssalat med rosiner 1 portion = 105g grønt og frugt indhold = 100g		Måltidet indeholder 2210 kJ Fordelt på 17 E % fra protein, 23 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 56 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 175g/barn dvs. 47 % af den samlede måltidsvægt (375g).
	1915 kj	290 kj		
Sandwich med æg, grønt og frugt	sandwich med æg 1 stk. =195g grønt og frugt indhold = 30g	2 × grønt og 1 × frugt 2 portion løse ærter = 60g 1 portion vindruer = 100g		Måltidet indeholder 2280 fordelt på 14 E % fra protein, 30 E % fra fedt (heraf 5 E % fra mættet fedt), 53 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 165g/barn dvs. 50 % af den samlede måltidsvægt (330g).
	1840 kj	200 kj + 250 kj		

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
Sandwich med tun, grønt og frugt	sandwich med tun 1 stk. = 200g grønt og frugt indhold = 30g	2 x grønt og 1 x frugt 2 portion løse ærter = 60g 1 portion vindruer = 100g		Måltidet indeholder 2235 kJ fordelt på 18 E % fra protein, 25 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 54 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 190g/barn dvs. 53 % af den samlede måltidsvægt (355g).
	1795 kj	200 kj + 250 kj		
Sandwich med skinke, grønt og frugt	sandwich med skinke 1 stk.=195g grønt og frugt indhold = 30g	2 x gønt og 1 x frugt 2 portion løse ærter = 60g 1 stk. banan = 75g		Måltidet indeholder 2230 kJ fordelt på 16 E % fra protein, 26 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 55 E % fra kulhydrat og 9g kostfiber svarende til 3 E %. Grønt og frugt indhold på 165g/barn dvs. 50 % af den samlede måltidsvægt (330g).
	1785 kj	200 kj + 250 kj		
Svinekamsteg med kartoffelbåde, salat, grønt og frugt	kamsteg 100 g rå = 70g stegt	1 x salat og 1 x grønt og 1 x frugt coleslaw 1 portion = 130g grønt og frugt indhold = 105g 1 portion bønner = 80g 1 stk. æble = 135g	kartoffelbåde med skræl 1 portion = 225g (stegt)	Måltidet indeholder 2265 kJ Fordelt på 22 E % fra protein, 23 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 51 E % fra kulhydrat og 13g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 320g/barn dvs.50 % af den samlede måltidsvægt (640g).
	575 kj	290 kj+100 kj+250 kj	1075 kj	
Kyllingebryst med pastasalat, grønt og brød	kylling 100 g rå = 70g stegt	1 x grønt 1 stk. gulerod = 80g	pasta med broccoli og gulerod 1 portion = 235g grønt og frugt indhold = 105g klods rugbrød 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2415 kJ fordelt på 26 E % fra protein, 23 E % fra fedt (heraf 3 E % fra mættet fedt), 46 E % fra kulhydrat og 15g kostfiber svarende til 5 E %. Grønt og frugt indhold på 185 g/barn dvs. 39 % af den samlede måltids vægt (470g).
	547 kj	100 kj	1210 kj + 560 kj	
Kalkunbryst med salat, frugt og brød	kalkun 100 g rå = 70g stegt	1 x salat og 1 x frugt gulerodssalat med appelsin og rosin 1 portion = 110g grønt og frugt indhold = 105g 1 portion vindruer = 100g	mini rugbrød 2 stk. = 130 g	Måltidet indeholder 2310 kJ fordelt på 23 E % fra protein, 12 E % fra fedt (heraf 2 E % fra mættet fedt), 61 E % fra kulhydrat og 12 g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 205g/barn dvs. 45 % af den samlede måltids vægt (455g).
	490 kj	290 kj + 260 kj	1280 kj	
Gulerodssuppe med brød og frugt	gulerodslinsesuppe 1 portion = 3 dl grønt og frugt indhold = 95g	1 x frugt 1 stk. æble = 135g	kernebolle 2 stk. = 130g	Måltidet indeholder 2520 kJ fordelt på 14 E % fra protein, 15 E % fra fedt (heraf 3 E % fra mættet fedt), 67 E % fra kulhydrat og 14g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 230g/barn dvs. 37 % af den samlede måltidsvægt (625g).

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
	870 kj	250 kj	1390 kj	
Kartoffel- porresuppe med brød	kartoffel-porre suppe 1 portion = 2,5 dl grønt og frugt indhold = 155g		kernebolle 2 stk. = 130g	Måltidet indeholder 2385 kJ fordelt på 13 E % fra protein, 18 E % fra fedt (heraf 4 E % fra mættet fedt), 65 E % fra kulhydrat og 13g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 155 g/barn dvs. 26 % af den samlede måltids vægt (590g).
	990 kj		1390 kj	
Kokos-limesuppe med brød og frugt	kokos-lime suppe 1 portion = 3 dl grønt og frugt indhold = 125g	1 x frugt 1 stk. æble = 135g	skolebolle 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2180 kJ fordelt på 22 E % fra protein, 30 E % fra fedt (heraf 7 E % fra mættet fedt), 44 E % fra kulhydrat og 11g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 260g/barn dvs. 46 % af den samlede måltids vægt (565g).
	1270 kj	250 kj	655 kj	
Wrap med grønt og brød	wrap kød/fisk, grønt og dressing 2 stk. = 270g grønt og frugt indhold = 100g	1 x grønt 1 portion sukkerærter = 55g	gulerodsbolle 1 stk. = 65g	Måltidet indeholder 2265 kJ fordelt på 23 E % fra protein, 15 E % fra fedt (heraf 2 E % fra mættet fedt), 58 E % fra kulhydrat og 13g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 155g/barn dvs. 37 % af den samlede måltidsvægt (420g).
	1450 kj	100 kj	675 kj	