

## Ernæringsberegninger af skolemåltiderne

**Stor portion** (2200-2500 kJ)

til de 11-15 årige børn

Bestil. nr. 2009208



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.

Oversigten er en hjælp til eksterne leverandører, så de kan se energiindholdet i de forskellige måltidsdele i opskrifterne. Måltidet er delt op i en varm, lun eller kold ret, som udgør hovedbestanddelen i måltidet + tilbehør af grønt, salat og/eller frugt + tilbehør af kartofler, ris, pasta og/eller brød. Tilbehøret kan varieres ved brug af ombytningslisterne i opskriftsamlingen. Det gør det muligt at kombinere 185 måltider, som opfylder ernæringsanbefalingerne.

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
<b>Bagt kartoffel med kylling eller tun- og majsfyld, samt grønt og brød</b>	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).
	<b>1670 kj</b>	<b>100 kj</b>	<b>645 kj</b>	
<b>Boller i karry med ris, grønt og frugt</b>	boller i karry 1 portion = 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).
	<b>985 kj</b>	<b>250j+100kj</b>	<b>1000 kj</b>	
<b>Burger med bøf og salat</b>	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).
	<b>1900 kj</b>	<b>295 kj</b>		

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
<b>Burger med fiskefrikadelle med salat og frugt</b>	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).
	<b>1795 kJ</b>	<b>295 + 250 kJ</b>		
<b>Burger med tun, kylling, skinke eller æg samt salat, grønt og frugt</b>	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).
	<b>gennemsnit burger 1725 kJ</b>	<b>290 kJ + 100 kJ + 250 kJ</b>		
<b>Burger med frikadelle, salat, grønt og frugt</b>	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 10 g kostfiber svarende til 4 E %. Grønt og frugt indhold på 365g/barn dvs. 60 % af den samlede måltids vægt (605g).
	<b>1670 kJ</b>	<b>295 kJ + 100 kJ + 250 kJ</b>		
<b>Chili con carne med ris og grønt</b>	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 150g 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).
	<b>1160 kJ</b>	<b>100 kJ</b>	<b>1000 kJ</b>	
<b>Fiskefrikadeller med pastasalat samt grønt og brød</b>	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).
	<b>480 kJ</b>	<b>100 kJ</b>	<b>1210 kJ + 645 kJ</b>	

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
<b>Fiskespyd med sataysovs, ris og salat</b>	laksespyd m/ sataysovs 2 fiskespyd = 80g 1 portion sovs = 40g grønt og frugt indhold = 20g	1 × 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).
	<b>645 kJ + 345 kJ</b>	<b>290 kJ</b>	<b>1000 kJ</b>	
<b>Forloren hare med bagte rodfrugter</b>	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).
	<b>880 kJ</b>	<b>1480 kJ</b>		
<b>Frikadeller med kartoffelsalat, grønt og brød</b>	frikadelle 3 stk. = 70g grønt og frugt indhold = 20g	1 × grønt 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).
	<b>590 kJ</b>	<b>100 kJ</b>	<b>1180 kJ + 645kJ</b>	
<b>Kokoskarrygryde med kartoffelbåde, grønt og frugt</b>	kokoskarrygryde 1 portion = 2 dl grønt og frugt indhold = 70g	2 × grønt og 1 × 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).
	<b>805 kJ</b>	<b>200 kJ + 250 kJ</b>	<b>1075 kJ</b>	
<b>Kyllingelår med couscoussalat og grønt</b>	kyllingeunderlår 2 stk. = 200g	1× grønt 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).
	<b>1220 kJ</b>	<b>100 kJ</b>	<b>1180 kJ</b>	
<b>Kyllingespyd med sataysovs, ris, salat og frugt</b>	kylligespyd m/ sataysovs 2 kyllingespyd = 80g 1 portion sovs = 40g grønt og frugt indhold = 20g	1 × salat og 1 × 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).
	<b>515 kJ + 345 kJ</b>	<b>290 kJ + 250 kJ</b>	<b>1000 kJ</b>	

<b>Måltider</b>	<b>Hovedingrediens: varm/lun/kold ret</b>	<b>Tilbehør: grønt/salat/frugt</b>	<b>Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød</b>	<b>Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne</b>
<b>Kødsovs med pasta og grønt</b>	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).
	<b>785 kJ</b>	<b>200 kJ</b>	<b>1265 kJ</b>	
<b>Lasagne med fisk, samt grønt og brød</b>	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).
	<b>1700 kJ</b>	<b>100 kJ</b>	<b>675 kJ</b>	
<b>Lasagne med kød, samt grønt og brød</b>	lasagne med kød 1 portion = 270g grønt og frugt indhold = 175g	1 × grønt 25g løse majs	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).
	<b>1640 kJ</b>	<b>100 kJ</b>	<b>640 kJ</b>	
<b>Madder med leverpate, æg og ost samt salat, grønt og brød</b>	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).
	<b>800 kJ</b>	<b>295 kJ + 100 kJ</b>	<b>640 kJ + 675 kJ</b>	
<b>Mexicanske tortillas med grønt</b>	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).
	<b>1920 kJ</b>	<b>300 kJ</b>		
<b>Pirogger med fallaffel, ½ portion couscous-salat og frugt</b>	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).
	<b>1430 kJ</b>	<b>290 kJ+ 250 kJ</b>	<b>590 kJ</b>	

<b>Måltider</b>	<b>Hovedingrediens: varm/lun/kold ret</b>	<b>Tilbehør: grønt/salat/frugt</b>	<b>Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød</b>	<b>Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne</b>
<b>Pirogger med fiskefyld, ½ portion couscous-salat og frugt</b>	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).
	<b>1445 kJ</b>	<b>250 kJ</b>	<b>590 kJ</b>	
<b>Pirogger med kødfyld samt salat og brød</b>	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 dvs. 36 % af den samlede måltidsvægt (365g).
	<b>1490 kJ</b>	<b>290 kJ</b>	<b>645 kJ</b>	
<b>Pitabrød med forskellig fyld, grønt, frugt og brød</b>	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).
	<b>1320 kJ</b>	<b>100 kJ+250kJ</b>	<b>695 kJ</b>	
<b>Pizza med salat og frugt</b>	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).
	<b>1655 kJ</b>	<b>290 kJ + 250 kJ</b>		
<b>Pizzabolle med salat</b>	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).
	<b>1915 kJ</b>	<b>290 kJ</b>		
<b>Sandwich med æg, grønt og frugt</b>	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).
	<b>1840 kJ</b>	<b>200 kJ + 250 kJ</b>		

Måltider	Hovedingrediens: varm/lun/kold ret	Tilbehør: grønt/salat/frugt	Tilbehør: kartofler/ ris/pasta/brød	Opfyldelse af ernæringsanbefalingerne
<b>Sandwich med tun, grønt og frugt</b>	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).
	<b>1795 kj</b>	<b>200 kj + 250 kj</b>		
<b>Sandwich med skinke, grønt og frugt</b>	sandwich med skinke 1 stk. = 195g grønt og frugt indhold = 30g	2 x grønt 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).
	<b>1785 kj</b>	<b>200 kj + 250 kj</b>		
<b>Svinekamsteg med kartoffelbåde, salat, grønt og frugt</b>	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).
	<b>575 kj</b>	<b>290 kj+100 kj+250 kj</b>	<b>1075 kj</b>	
<b>Kyllingebryst med pastasalat, grønt og brød</b>	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).
	<b>547 kj</b>	<b>100 kj</b>	<b>1210 kj + 560 kj</b>	
<b>Kalkunbryst med salat, frugt og brød</b>	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).
	<b>490 kj</b>	<b>290 kj + 260 kj</b>	<b>1280 kj</b>	
<b>Gulerodssuppe med brød og frugt</b>	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
	<b>870 kj</b>	<b>250 kj</b>	<b>1390 kj</b>	
<b>Kartoffel- porresuppe med brød</b>	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).
	<b>990 kj</b>		<b>1390 kj</b>	
<b>Kokos-limesuppe med brød og frugt</b>	kokos-lime suppe 1 portion = 3 dl grønt og frugt indhold = 125g	1 × 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).
	<b>1270 kj</b>	<b>250 kj</b>	<b>655 kj</b>	
<b>Wrap med grønt og brød</b>	wrap kød/fisk, grønt og dressing 2 stk. = 270g grønt og frugt indhold = 100g	1 × 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).
	<b>1450 kj</b>	<b>100 kj</b>	<b>675 kj</b>	