

Samantekt næringargildis fyrir vikur 4, 5 og 7.
Skammtastærðir og viðmiðanir Landlæknisembættisins.

Samantekt vika 4

Dagur	Heildar-orka Kkal	orka úr próteinum %	orka úr fitu %	orka úr kolvetnum %	Trefjar (g)	Na (g)
Mánudagur (Svikinn héri)	325	28	31	41	4,2	0,7
Þriðjudagur (Tómat-karrýfiskur)	279	36	23	41	4,4	0,3
Miðvikudagur (Lambakjöt)	550	27	38	34	4,1	0,5
Fimmtudagur (Fiskpottréttur)	545	32	16	53	5,2	0,6
Föstudagur (Blaðlaukssúpa)	355	12	36	52	5,7	0,8
Meðaltal:	410,8	27	29	44	4,7	0,6

Samantekt vika 5

Dagur	Heildar-orka Kkal	orka úr próteinum %	orka úr fitu %	orka úr kolvetnum %	Trefjar (g)	Na (g)
Mánudagur (Fiskibollur)	235	23	17	60	5,6	0,9
Þriðjudagur (Kjötsúpa)	306	18	27	55	5,9	0,2
Miðvikudagur (Grænmetisbollur)	506	15	16	69	8,3	0,5
Fimmtudagur (Gufusoðin ýsa)	290	46	15	39	5,6	0,5
Föstudagur (Nautagúllas)	520	40	24	36	3,5	0,4
Meðaltal:	371	28	20	52	5,8	0,5

Samantekt vika 7

Dagur	Heildar-orka Kkal	orka úr próteinum %	orka úr fitu %	orka úr kolvetnum %	Trefjar (g)	Na (g)
Mánudagur (Hakk og pasta)	449	29	24	47	11,2	0,2
Þriðjudagur (Gufusoðin ýsa)	295	46	13	41	3	0,5
Miðvikudagur (Snitsel)	434	31	31	38	5,2	0,8
Fimmtudagur (Ýsa Björkeby)	416	32	31	37	5,4	0,8
Föstudagur (Grænmetissúpa)	254	12	40	48	5,1	0,3
Meðaltal:	369	30	27	42	5,0	0,5

Tekið skal fram að hlutföll orkuefna og magn trefja og natríums (salts) getur breyst eftir því meðlæti sem notað er með máltíðunum. Hver og einn matráður hefur ákveðið val varðandi meðlæti þó allir styðjist við sömu uppskriftirnar.

Skammtastærðir sem notaðar voru við útreikninga á næringargildi.

Matur (teg)	Skammtastærðir (g)
Heilt kjöt	110
Soðinn og steiktur fiskur	130
Búðingur, bollur o.fl	140
Fiskur í sósu	150-200
Kjöt í sósu	200-220
Súpa	200
Kartöflur	110
Hrísgrjón	110-120
Heitar sósur	75
Kaldar sósur	50
Meðlæti	40-60
Salat og ávextir	100-105

Tekið skal fram að skammtastærðir sem notaðar voru við útreikningana eru millistórir. Það fer eftir aldri og lyst hversu mikið er borðað raunverulega.

Viðmiðanir fyrir orku, prótein, kolvetni, fitu, trefjar og salt (byggðar á tölum frá Lýðheilsustöð = Landlæknisembættinu)

	Leikskólabörn	Yngri börn í grunnskóla	Eldri börn í grunnskóla
Orka	330-390	350-450	500-600
Prótein af orku (%)	15-20	10-20	10-20
Kolvetni af orku (%)	50-60	50-60	50-60
Fita af orku (%)	30-35	25-35	25-35
Trefjar g	4-5	5-6	5-6
Natríum g	0,4	0,5	0,5