

Med mjölk till lunchen har eleverna betydligt lättare att få i sig den näring de behöver.

Våra 20 luncher:

- Falafel med klyftpotatis och dressing
- Sej bordelaise med potatis
- Pasta carbonara
- Hedvigsoppa med bröd, hummus och frukt
- Stekt kycklinglår med potatis och gräddsås. Äppelpaj.
- Hönsschnitzel med kokt potatis och champinjonsås
- Fiskköttbullar med potatismos
- Palak paneer och ris
- Kyckling med tomatås och ugnstrostad kulpotatis
- Kycklingbiff med potatis, gräddsås och rårörda lingon
- Broccolisoppa med bröd, hummus och frukt
- Varmkorv med stuvade makaroner
- Panerad sej med potatismos och curryremoulad
- Köttfärssås med spagetti
- Hönsnuggets med rostad potatis och BBQ-sås
- Lo mein-nudlar
- Lasagnette med lax och örter
- Kycklingkorv i kryddig sås med ris
- Simsufood kebab med libabröd
- Pasta med tomat- och örtsås

Varje rätt är näringsberäknad efter portionsstorlek anpassad för elever 7-10 år.

I näringsberäkningarna ingår 80 gram grönsaker som vitkål, spenat, broccoli, morot, ärtor, äpple, bönor och pasta samt ett knäckebröd med 5 gram matfetsblandning som tillbehör.

Mjölk eller vatten till skollunchen?

Lunchen i skolan är viktig eftersom den kan främja sunda matvanor och underlätta koncentration och inläring hos eleverna. En lunchmåltid bör bidra med ungefär en tredjedel av all den energi och näring som eleverna behöver få i sig under en dag.

Vi har låtit beräkna näringsinnehållet i 20 skolluncher. Beräkningarna är gjorda med antingen ett glas lättmjölk eller ett glas vatten som måltidsdryck. Därefter räknades ett genomsnittligt näringsinnehåll för luncherna ut.

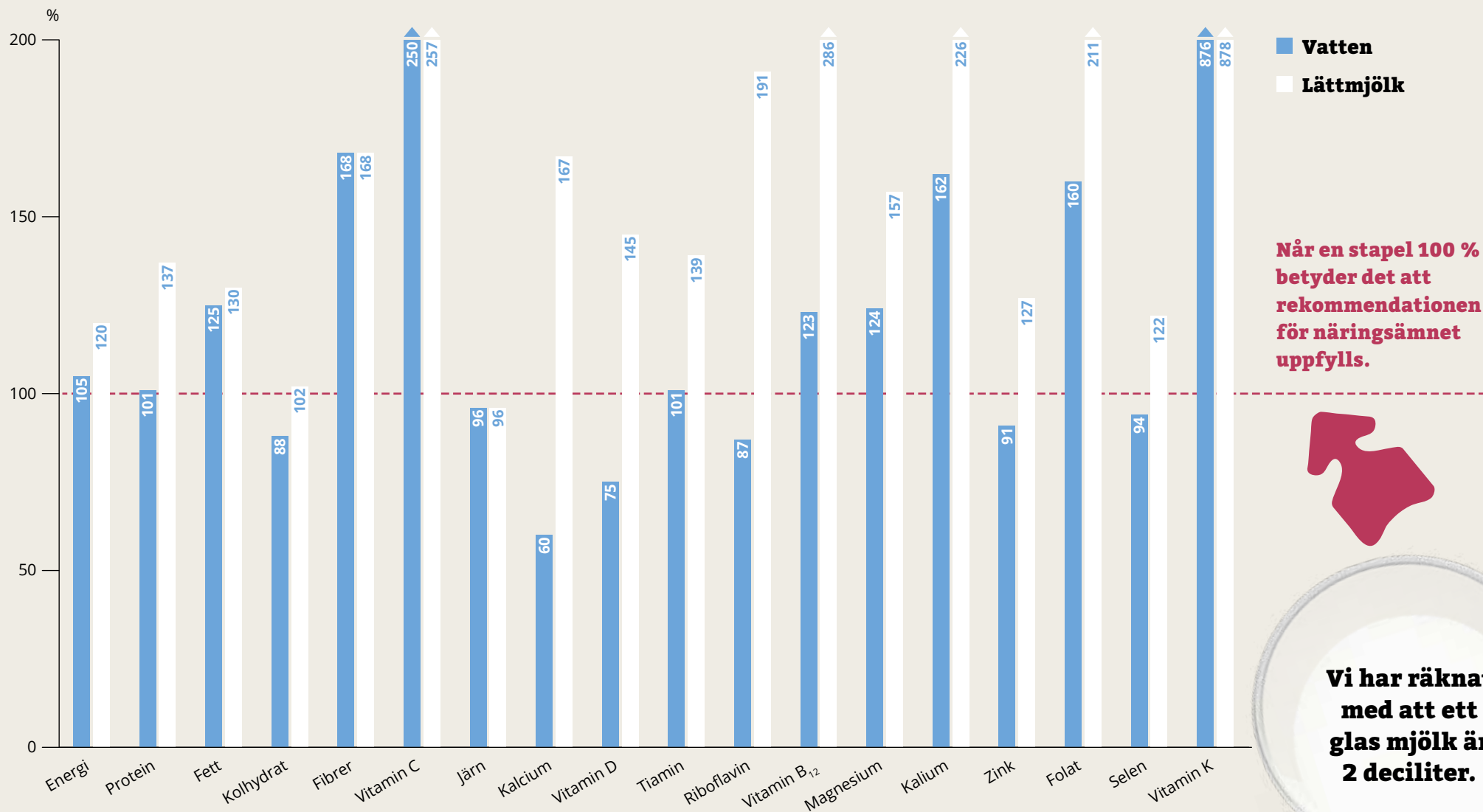
Beräkningarna visar att det är enklare för eleverna att få i sig den näring de behöver om de dricker mjölk till lunchen.

Diagram på nästa sida!



DIAGRAMMET VISAR skillnaden i näringsinnehåll i en genomsnittlig skollunch med ett glas lättmjölk (vitt) eller ett glas vatten (blått) som måltidsdryck. Siffrorna till vänster visar andelen i procent av rekommendationen av energi (kcal) och näringsämnen för en lunch för elever 7-10 år.

FÖR ELEVER som äter små portioner eller inte hinner äta upp hela portionen är det särskilt viktigt att lunchen som serveras i skolan är näringsriktig. Mjölk innehåller mycket näring. Därför blir det enklare för eleverna att få i sig tillräckligt med näring om de dricker mjölk till skollunchen.



Vi har räknat med att ett glas mjölk är 2 deciliter.