

## Flen - simulering skolbudget avseende energi innehåll - **kr/100kcal.**

Simuleringen avser kommunal förskola (645 elever), grundskola (1830 elever) och gymnasium (431 elever) i Flen (totalt 2906 elever). Totalt cirka 632 000 portioner per år.

Ramavtalspriser för Göteborg & Partille, enligt

"WINST" (webbaserat inköpsstöd) 2009-05-20

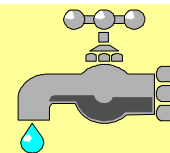
Skoldagar per år	178
Antal portioner/skoldag	3550

**Vi äter primärt för att vi behöver energi för att orka med skolarbetet.**

Standardmjölk och smör är näringsrik och energirik mat som ger billig energi.

Det är dyrt att "tanka" energifattig lättmjölk och industrifabricerat lättmargarin.

Mättnaden när vatten fyller magen övergår snabbare till hunger.



Standard portion	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Standardmjölk (3%)	6,27	1,5	dl	0,94	594 302	60	1,05	90
Bregott (75%)	44,38	10	gram (5g/skiva)	0,44	280 437	680	0,65	68
Wasa Husman	25,31	25	gram (12,5g/skiva)	0,63	399 835	310	0,82	78
<b>Sum</b>				<b>2,02</b>	<b>1 274 574</b>		<b>0,86</b>	<b>236</b>

Lätt portion	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Lättmjölk (0,5%)	5,63	1,5	dl	0,84	533 640	40	1,41	60
Lätta (40%)	23,08	10	gram (5g/skiva)	0,23	145 843	350	0,66	35
Wasa Husman	25,31	25	gram (12,5g/skiva)	0,63	399 835	310	0,82	78
<b>Sum</b>				<b>1,71</b>	<b>1 079 317</b>		<b>0,99</b>	<b>173</b>

### Slutsats:

Fett är energirikt och ger mättnad länge. Standardmenyn ger energi motsvarande en "driftstid" på

**2,36 tim**

Vatten som fyller magen ger fort ny hunger. Lättmenyn ger energi som motsvarar en "driftstid" på

**1,73 tim**

Vattmig mjölk och vattenutspätt fett ger mindre energi per krona. Lättmenyn är hela

**16% dyrare per kcal.**

Att "tanka" samma mängd energi med lättprodukter som standard ger merkostnaden

**198 928 kronor per år.**

Bregott är ett i särklass energirikt, billigt och nyttigt "drivmedel" - kostar bara runt 65 öre per 100 kcal (en timmas "drift").

Att "tanka" upp energimängden med andra livsmedel än helmjölk och smör blir oftast betydligt dyrare.

Varför just 100 kcal? För att det ger energi för en timma vid en kaloriförbrukning på 2 400 kcal per dygn.

Se "kr/100 kcal." >> <http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/konsumentnyckeln/kcal.htm>

**Det blir således energimässigt dyrare att servera "lättprodukter" som eleverna klokt nog inte vill ha!**

**Och varför "tanka" våra barn (och gamla) med vattenuppblandat industribränsle? Snudd på lurendrejeri!**