

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

Simuleringen avser kommunal förskola, grundskola och gymnasium i Skövde, 1700 frukostar, 2600 mellanmål och 6500 luncher per skoldag.

Ramavtalspriser för Göteborg & Partille, enligt

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

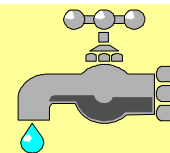
| | |
|-------------------------|-------|
| Skoldagar per år | 180 |
| Antal portioner/skoldag | 10800 |

Vi äter primärt för att vi behöver energi.

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 | 1 828 332 | 60 | 1,05 | 90 |
| Bregott (75%) | 44,38 | 10 | gram (5g/skiva) | 0,44 | 862 747 | 680 | 0,65 | 68 |
| Wasa Husman | 25,31 | 25 | gram (12,5g/skiva) | 0,63 | 1 230 066 | 310 | 0,82 | 78 |
| Sum | | | | 2,02 | 3 921 145 | | 0,86 | 236 |

| 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 | 1 641 708 | 40 | 1,41 | 60 |
| Lätta (40%) | 23,08 | 10 | gram (5g/skiva) | 0,23 | 448 675 | 350 | 0,66 | 35 |
| Wasa Husman | 25,31 | 25 | gram (12,5g/skiva) | 0,63 | 1 230 066 | 310 | 0,82 | 78 |
| Sum | | | | 1,71 | 3 320 449 | | 0,99 | 173 |

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

Vattning 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

611 990 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!