

Kostberegning

Skema til kostberegning

2

[illegible]

EKSEMPEL PÅ UDREGNING

Råvare	Mængde i gram	Fedt		Protein		Kulhydrat		Alkohol		KJ. Samlet for hele retten
		Omrignet fra gram til KJ	KJ	Omrugning fra gram til KJ	KJ	Omrugning fra gram til KJ	KJ	Omrugning fra gram til KJ	KJ	
Letmælk	200	1,6 x 200 x 37 / 100	121,6	3,5 x 200 x 17 / 100	119	4,9 x 200 x 17 / 100	166,6			
Havregryn	141	1,5 x 141 x 38 / 100	348,27	13,2 x 141 x 17 / 100	316,4	68,5 x 141 x 17 / 100	1634,75			
Sukker	15					99,9 x 15 x 17 / 100	254,75			
Samlet antal KJ :			469,87		435,5		2056			2961,27
Beregning af energi procent fordeling		$\frac{469,87}{2961,27} \times 100 = 15,87 \%$ fedt		$\frac{435,5}{2961,27} \times 100 = 14,70 \%$ Protein		$\frac{2056}{2961,27} \times 100 = 69,43 \%$ Kulhydrat		_____ x100= %		