

Sotsiaalministri 15.01.2008 määruse nr 8  
 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”  
 lisa 1

**Laste toiduenergia- ja põhitaitainetevajadus ööpäevas**

Vanuserühm ja vanus aastates	Toiduenergia ja põhitaitained										
	Poeglapsed					Tütarlapsed					
	Toiduenergia-vajadus <sup>1</sup>		Valgud, keskmine ja piirkogused	Toidurasvad, keskmine ja piirkogused	Süsivesikud, keskmine ja piirkogused	Toiduenergia-vajadus <sup>1</sup>		Valgud, keskmine ja piirkogused	Toidurasvad, keskmine ja piirkogused	Süsivesikud, keskmine ja piirkogused	Joogi-vesi <sup>2</sup>
1	2		3	4	5	6		7	8	9	10
a	MJ	kcal	%E, g	%E, g	%E, g	MJ	kcal	%E, g	%E, g	%E, g	liitrit
Väikelapsed, 1–2(3)			12,5±2,5%E	32,5±2,5 %E	55,0±2,5%E			12,5±2,5%E	32,5±2,5%E	55,0±2,5%E	
1	3,7	880	27,5±5,5	31,8±2,4	121,0±5,5	3,4	810	25,3±5,1	29,3±2,3	111,4±5,1	0,4/0,5
2	4,7	1120	35,0±7,0	40,4±3,1	154,0±7,0	4,4	1050	32,8±6,6	37,9±2,9	144,4±6,6	0,8/0,4
3	5,5	1310	40,9±8,2	47,3±3,6	180,1±8,2	4,9	1170	36,6±7,3	42,2±3,3	160,9±7,2	0,9/0,4
Lastesõim, 1–2(3)	4,6	1100	34,4±6,9	39,7±3,1	151,3±6,9	4,24	1010	31,6±6,3	36,5±2,8	138,9±6,3	0,8/0,4
Lapsed, 3–18 (ja üle)			12,5±2,5%E	30,0±2,5%E	57,5±2,5%E			12,5±2,5%E	30,0±2,5%E	57,5±2,5%E	
3	5,5	1310	40,9±8,2	43,7±3,6	188,3±8,2	4,9	1170	36,6±7,3	39,0±3,3	168,2±7,3	0,9/0,4
4	5,7	1360	42,5±8,5	45,3±3,8	195,5±8,5	5,3	1270	39,7±7,9	42,3±3,5	182,6±7,9	0,9/0,5
5	6,3	1510	47,2±9,4	50,3±4,2	217,1±9,4	6,1	1460	45,6±9,1	48,7±4,1	209,9±9,1	1,0/0,5
Lasteaed, 3–5 noorem rühm	5,83	1395	43,5±8,7	46,4±3,9	200,3±8,7	5,4	1300	40,6±8,1	43,3±3,6	186,9±8,1	0,9/0,5
5	6,3	1510	47,2±9,4	50,3±4,2	217,1±9,4	6,1	1460	45,6±9,1	48,7±4,1	209,9±9,1	1,0/0,5
6	7,4	1770	55,3±11,1	59,0±4,9	254,4±11,1	6,8	1630	50,9±10,2	54,3±4,5	234,3±10,2	1,0/0,6
Lasteaed, 5–6 keskmine rühm	6,85	1640	51,3±10,2	54,7±4,6	235,8±10,2	6,45	1545	48,3±9,7	51,5±4,3	222,1±9,7	1,0/0,6
6	7,4	1770	55,3±11,1	59,0±4,9	254,4±11,1	6,8	1630	50,9±10,2	54,3±4,5	234,3±10,2	1,0/0,6
7	8,1	1940	60,6±12,1	64,7±5,4	278,9±12,1	7,2	1720	53,8±10,8	57,3±4,8	247,3±10,7	1,0/0,6
Lasteaed, 6–7	7,8	1855	58,0±11,6	61,8±5,2	266,7±11,6	7,0	1675	52,3±10,5	55,8±4,6	240,8±10,5	1,0/0,6

vanem rühm											
Lasteaed, 3–7 liitrühm	6,24	1490	46,6±9,3	49,7±4,1	214,2±9,3	5,8	1380	43,1±8,6	46,0±3,8	198,4±8,6	1,0/0,5
7	8,1	1940	60,6±12,1	64,7±5,4	278,9±12,1	7,2	1720	53,8±10,8	57,3±4,8	247,3±10,7	1,0/0,6
8	8,2	1960	61,3±12,3	65,3±5,4	281,8±12,3	7,4	1770	55,3±11,1	59,0±4,9	254,4±11,1	1,0/0,6
9	8,6	2060	64,4±12,9	68,7±5,7	296,1±12,9	7,6	1820	56,9±11,4	60,7±5,1	261,6±11,4	1,1/0,6
I kooliaste, 7–9	8,34	1990	62,1±12,4	65,3±5,4	285,6±12,4	7,43	1770	55,3±11,1	59,0±4,9	254,4±11,1	1,0/0,6
10	9,2	2200	68,8±13,8	73,3±6,1	316,3±13,8	8,0	1910	59,7±11,9	63,7±5,3	274,6±11,9	1,2/0,6
11	9,4	2250	70,3±14,1	75,0±6,3	323,4±14,1	8,2	1960	61,3±12,3	65,3±5,4	281,8±12,3	1,1/0,7
12	9,8	2340	73,1±14,6	78,0±6,5	336,4±14,6	8,7	2080	65,0±13,0	69,3±5,8	299,0±13,0	1,2/0,7
II kooliaste, 10–12	9,5	2260	70,6±14,1	75,3±6,3	324,9±14,6	8,3	1980	61,9±12,4	66,0±5,5	284,6±12,4	1,1/0,7
13	10,2	2440	76,3±15,3	81,3±6,8	350,8±15,3	9,1	2170	67,8±13,6	72,3±6,0	311,9±13,6	1,2/0,8
14	10,8	2580	80,6±16,1	86,0±7,2	370,9±16,1	9,5	2270	70,9±14,2	75,7±6,3	326,3±14,2	1,3/0,8
15	11,3	2700	84,4±16,9	90,0±7,5	388,1±16,9	9,6	2290	71,6±14,3	76,3±6,4	329,2±14,3	1,4/0,8
III kooliaste, 13–15	10,8	2570	80,3±16,0	85,6±7,1	369,4±16,1	9,4	2240	70,0±14,0	74,7±6,2	322,0±14,0	1,3/0,8
16	12,0	2870	89,7±17,9	95,7±8,0	412,6±17,9	9,9	2370	74,1±14,8	79,0±6,6	340,7±14,8	1,5/0,9
17–18	13,4	3200	100,0±20,0	106,7±8,9	460,0±20,0	9,9	2370	74,1±14,8	79,0±6,6	340,7±14,8	1,5/0,9
19 ja enam	11,8	2800	87,5±17,5	93,3±7,8	402,5±17,5	8,6	2050	64,1±12,8	68,3±5,7	294,7±12,8	1,5/0,9
Gümnaasium 16–19 ja enam	12,4	2960	92,5±18,5	98,7±8,2	425,5±18,5	9,5	2260	70,6±14,1	75,3±6,2	324,9±14,1	1,5/0,9

<sup>1</sup> Aluseks võetud päeva keskmised toiduenergia soovitud normikohase kehakaaluga inimestele, 10–13.aastastel on arvestatud füüsilise aktiivsuse koefitsienti PAL 1,75 ja 1,65, 14–18-aastastele on arvestatud PAL poistele 1,8 ja tüdrukutele 1,7; (Eesti toitumis- ja toidusoovitused, Tallinn 2006, lk 23).

Toiduenergiavajadus on väljendatud kilodžaulides ja kilokalorites arvestusega 1 kcal = 4,2 kJ; 1 MJ = 238,1 kcal;

<sup>2</sup> Veevajadus jookidest ja toidust (*Reference Value for Nutrient Intake, German Nutrition Society, 2000, lk 129*).

Sotsiaalministri 15.01.2008 määruse nr 8  
„Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses  
lasteasutuses ja koolis”  
lisa 2

**Koolieast nooremate laste toiduenergia- ja toitainetevajadused vanuserühmade kaupa ööpäevas ja koolieelse lasteasutuse söime-ja lasteaiarühmas**

Toiduenergia ja toitainete nimetused	<sup>1</sup> Toiduenergia- ja toitainetevajadused							
	Ööpäevas				<sup>2</sup> Koolieelses lasteasutuses 87,5% ööpäevasest vajadusest			
Vanuserühm ja vanus, ä	Sõimerühm, 1-2(3)	Lasteaia noorem rühm, 3–5	Lasteaia keskmine rühm, 5–6	Lasteaia vanem rühm, 6–7	Sõimerühm, 1-2(3)	Lasteaia noorem rühm, 3–5	Lasteaia keskmine rühm, 5–6	Lasteaia vanem rühm, 6–7
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Toiduenergia, kJ	4450±445	5380± 540	5880±590	7400±170	3895±130	4710±130	5145±130	6475±170
kcal	1060±105	1350±130	1590±160	1760±180	930±30	1180±30	1390±30	1540±40
<sup>3</sup> Valgud, %E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
g	33,1±6,6	42,2± 8,1	49,8±8,8	55,0±11,0	29,1±5,8	36,9±7,4	43,4±8,7	48,1±9,6
<sup>4</sup> Rasvad, %E	32,5±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	32,5±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
g	38,3±2,9	45,0±3,8	53,0±4,4	58,6±4,9	33,6±2,6	39,3±3,3	46,3±3,9	51,3±4,3
sh küllastunud rasvhapped ja <i>trans</i> -rasvhapped, %E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
g	11,8( <sup>7</sup> 12,9)	15,0 ( <sup>7</sup> 16,4)	17,7 ( <sup>7</sup> 19,4)	19,6 ( <sup>7</sup> 21,6)	10,3 ( <sup>7</sup> 10,7)	13,1 ( <sup>7</sup> 13,4)	15,4 ( <sup>7</sup> 15,8)	17,1 ( <sup>7</sup> 17,7)
sh monoküllastumata rasvhapped, %E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
g	14,7±2,9	18,8±3,8	22,0±4,4	24,4±4,9	12,9±2,6	16,4±3,3	19,3±3,9	21,4±4,3
sh polüküllastumata rasvhapped, %E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
g	8,8±2,9	11,3±3,8	13, 3±4,4	14,7±4,9	7,8±2,6	9,8±3,3	11,6±3,9	12,0±4,3
Kolesterool, mg	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 265	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300
<sup>5</sup> Süsivesikud, %E	55,0±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	55,0±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
g	145,8±6,6	194,1± 8,1	228,5±9,9	253,0±11,0	127,9±5,8	169,6±7,4	199,8±8,7	221,3±9,6
sh suhkur	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui

(sahharoos), % E	10	10	10	10	10	10	10	10
g	26,9 (29,1)	33,8 (37,0)	39,8 (43,8)	44,0 (48,5)	23,3 (24,0)	29,5 (30,3)	34,8 (35,5)	38,5 (39,5)
Kiudained, g	7	10	10	10	6,1	8,8	8,8	8,8
Vitamiin A, µg-ekv	335	370	370	370	295	325	325	325
Vitamiin D, µg	8,3	7,5	7,5	7,5	7,3	6,6	6,6	6,6
Vitamiin C, mg	38	42	42	42	33	37	37	37
<sup>6</sup> Folaadid, µg	73	100	100	100	64	88	88	88
Kaltsium, mg	600	625	625	625	525	547	547	547
Raud, mg	8,0	8,3	8,3	8,3	7,0	7,3	7,3	7,3
<sup>6</sup> Vitamiin E, mg	4,7	5,4	5,4	5,4	4,1	4,7	4,7	4,7
<sup>6</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> , mg	0,6	0,7	0,7	0,7	0,5	0,6	0,6	0,6
<sup>6</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> , mg	0,7	0,9	0,9	0,9	0,6	0,8	0,8	0,8
<sup>6</sup> Niatsiin, mg-ekv	8,3	10,2	10,2	10,2	7,3	8,9	8,9	8,9
<sup>6</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> , mg	0,6	0,8	0,8	0,8	0,5	0,7	0,7	0,7
<sup>6</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> , µg	0,7	1,0	1,0	1,0	0,6	0,9	0,9	0,9
Naatrium, mg	880	1260	1260	1260	770	1100	1100	1100
<sup>6</sup> Kaalium, mg	1600	1850	1850	1850	1400	1620	1620	1620
<sup>6</sup> Magneesium, mg	105	140	140	140	92	123	123	123
<sup>6</sup> Fosfor, mg	470	490	490	490	411	429	429	429
<sup>6</sup> Tsink, mg	5,5	6,3	6,3	6,3	4,8	5,5	5,5	5,5
<sup>6</sup> Vask, µg	350	425	425	425	306	372	372	372
<sup>6</sup> Jood, µg	80	100	100	100	70	88	88	88
<sup>6</sup> Seleen, µg	23	26	26	26	20	23	23	23

<sup>1</sup>Toiduenergia- ja toitainetevajadus on esitatud tabelis 10 päeva keskmisena;

<sup>2</sup>Üksikutel päevadel võib toiduenergia söimerühmas ja lasteaia nooremas ja keskmises rühmas olla 30 kcali ja lasteaia vanemas rühmas 40 kcali keskmisest suurem;

<sup>3</sup> Üksikutel päevadel võib toidus olla valkude sisaldus 12,5±5,0%E;

<sup>4</sup>Üksikutel päevadel võib toidus olla rasvade sisaldus söimerühmas 32,5±5,0%E ja lasteaia rühmas 30,0±5,0%E ;

<sup>5</sup>Üksikutel päevadel võib toidus olla süsivesikuid lastesöimerühmas 55,0±5,0%E ja lasteaia rühmas 57,5±5,0%E;

<sup>6</sup> Soovitatud väärtused;

<sup>7</sup> Küllastunud rasvade ja suhkru (sahharoosi) maksimaalne sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril.

**Laste ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus kooliastmete kaupa**

<sup>1</sup> Toiduenergia ja toitainete nimetused		Põhikool			Gümnaasium
Vanuserühm		I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
Vanus, a		7–9	10–12	13–15	16–19 ja enam
	<sup>1</sup>	<sup>2</sup>	<sup>3</sup>	<sup>4</sup>	<sup>5</sup>
Toiduenergia,	kJ	7900±800	8900±880	10120±1000	10960±1100
	kcal	1880±190	2120±210	2410±240	2610±260
Valgud,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	58,8±11,7	66,3±13,3	75,3±15,1	81,6±16,3
Rasvad,	%E	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	g	62,7±5,2	70,7±5,9	80,3±6,7	87,0±7,3
sh küllastunud rasvhapped ja <i>trans</i> -rasvhapped,	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	21 ( <sup>1</sup> 23)	24 ( <sup>1</sup> 26)	27 ( <sup>1</sup> 29)	29 ( <sup>1</sup> 31,9)
sh monoküllastumata rasvhapped,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	26,1±5,2	29,4±5,9	33,5±6,7	36,3±7,3
sh polüküllastumata rasvhapped,	%E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
	g	15,7±5,2	17,7±5,9	20,0±6,7	21,8±7,3
Kolesterool,	mg	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300
Süsivesikud,	%E	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
	g	270,2±11,8	304,8±13,3	328,4±15,1	375,2±16,3
sh suhkur (sahharoos),	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	47 ( <sup>1</sup> 52)	53 ( <sup>1</sup> 58)	60 ( <sup>1</sup> 66)	65 ( <sup>1</sup> 71,8)
Kiudained,	g	14	14	18	22
Kaltsium,	mg	700	900	900	900
Raud,	mg	9	11	12,0	12,5
Vitamiin A,	µg-ekv	400	600	700	800
Vitamiin D,	µg	7,5	7,5	7,5	7,5
<sup>2</sup> Vitamiin E,	mg	6	7	8	9,0
Vitamiin C,	mg	45	50	75	75
<sup>2</sup> Folaadid,	µg	130	200	250	325
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> ,	mg	0,9	1,1	1,3	1,3
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> ,	mg	1,1	1,2	1,4	1,5
<sup>2</sup> Niatsiin,	mg-ekv	12	16	17	17,5
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> ,	mg	1,0	1,2	1,3	1,5
<sup>2</sup> Folaadid,	µg	130	200	250	325
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> ,	µg	1,3	2,0	2,0	2,0
Naatrium,	mg	Vähem kui 1560	Vähem kui 1760	Vähem kui 1965	Vähem kui 2205
<sup>2</sup> Kaalium,	mg	2000	3100	3300	3300
<sup>2</sup> Magneesium,	mg	200	280	315	315
<sup>2</sup> Fosfor,	mg	540	700	700	700
<sup>2</sup> Tsink,	mg	7	9	10	9
<sup>2</sup> Vask,	µg	500	700	830	900
<sup>2</sup> Jood,	µg	120	150	150	150
<sup>2</sup> Seleen,	µg	30	40	43	45

<sup>1</sup> Küllastunud rasvade sisaldus ja suhkrusisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril;

<sup>2</sup> Soovitatud väärtused.

Sotsiaalministri 15.01.2008 määruse nr 8  
„Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses  
lasteasutuses ja koolis”  
lisa 4

### Koolilõuna toiduenergia- ja toitainetesisaldus<sup>1</sup>

Toiduenergia ja toitainete nimetused	Vanuserühm	Koolilõuna			
		I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
Vanus, a		7–9	10–12	13–15	16–18 ja enam
		2	3	4	5
Toiduenergia, ....kJ		2570±200	2890±220	3290±250	3560±275
	kcal	610±50	690±55	780±60	850±65
<sup>1</sup> Valgud,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	19,0±3,8	21,6±4,3	24,4±4,9	26,6±5,3
<sup>1</sup> Rasvad,	%E	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	g	20,3±1,7	70,7±1,9	26±2,2	28,3±2,4
sh küllastunud rasvhapped ja <i>trans</i> -rasvhapped,	%E	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0
	g	6,8 ( <sup>1</sup> 7,3)	7,6 ( <sup>1</sup> 8,3)	8,7( <sup>1</sup> 9,3)	9,4 ( <sup>1</sup> ,10,2)
sh monoküllastumata rasvhapped,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	8,5±1,7	9,6±1,9	10,8±2,2	11,8±2,4
sh polüküllastumata rasvhapped,	%E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
	g	5,1±1,7	5,8±1,9	6,5±2,2	7,1±2,4
		Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui
Kolesterool,	mg	100	100	100	100
<sup>1</sup> Süsivesikud,	%E	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
	g	87,7±3,8	99,1±4,3	112,1±4,9	122,2±5,3
sh suhkur (sahharoos),	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	15,3 ( <sup>3</sup> 16,5)	17,3 ( <sup>3</sup> 18,6)	19,5 ( <sup>3</sup> 21,0)	21,3 ( <sup>3</sup> 22,9)
<sup>2</sup> Kiudained,	g	4,6	5,0	5,9	7,1
Kaltsium,	mg	230	290	290	290
Raud,	mg	2,9	3,6	3,9	4,1
Vitamiin A, µg-ekv		130	195	227	260
Vitamiin D, µg		2,4	2,4	2,4	2,4
<sup>2</sup> Vitamiin E, mg		2,0	2,3	2,6	2,9
Vitamiin C, mg		15	16	24	24
<sup>2</sup> Folaadid, µg		42	65	81	104
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> , mg		0,3	0,4	0,4	0,4
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> , mg		0,4	0,4	0,5	0,5
<sup>2</sup> Niatsiin, mg-ekv		3,9	5,2	5,5	5,7
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> , mg		0,3	0,4	0,5	0,5
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> , µg		0,4	0,7	0,7	0,7
		Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui
Naatrium,	mg	507	575	640	715
<sup>2</sup> Kaalium, mg		650	1010	1070	1070
<sup>2</sup> Magneesium, mg		65	91	102	102
<sup>2</sup> Fosfor, mg		175	230	230	230

<sup>2</sup> Tsink,	mg	2,3	2,9	3,3	2,9
<sup>2</sup> Vask,	µg	160	230	270	290
<sup>2</sup> Jood,	µg	39	49	49	49
<sup>2</sup> Seleen,	µg	10	13	14	15

<sup>1</sup> Tabelis on esitatud põhitaitainete vajadus 10 päeva keskmiselt, üksikutel päevadel võib olla kõikumine valkudel 12,5±5,0%E, rasvadel 30,0±5,0 %E ning süsivesikutel 57,5±5,0%E;

<sup>1</sup> küllastunud rasvade sisaldus ja suhkrud (sahharoosi) sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril;

<sup>2</sup> soovitatud väärtused;

<sup>3</sup> küllastunud rasvade sisaldus ja suhkrud (sahharoosi) sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril.

Sotsiaalministri 15.01.2008 määruse nr 8  
„Tervisekaitsenõuded toitlustamisele  
koolieelses lasteasutuses ja koolis”  
lisa 5

### Koolieine toiduenergia- ja toitainetesaldus<sup>1</sup>

Toiduenergia ja toitainete nimetused		Koolieine 22,5% ööpäevasest vajadusest			
Vanuserühm		Põhikooli I kooliaste	Põhikooli II kooliaste	Põhikooli III kooliaste	Gümnaasium 16–19 ja enam
Vanus, a		7–9(10)	10–12(13)	13–15(16)	
		2	3	4	5
<sup>1</sup> Toiduenergia, kJ		1780±200	2000±220	2280±250	2465±275
	kcal	420±50	480±55	540±60	590±65
<sup>1</sup> Valgud,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	13,1±2,6	15,0±3,0	16,9±3,4	18,4±3,7
<sup>1</sup> Rasvad,	%E	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	g	14,0±1,2	16,0±1,3	18,0±1,5	19,7±1,6
sh küllastunud rasvhapped ja <i>trans</i> -rasvhapped,	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	4,7 ( <sup>1</sup> 5,2)	5,3 ( <sup>1</sup> 5,9)	6,0( <sup>1</sup> 6,7)	6,6( <sup>1</sup> 7,3)
sh monoküllastumata rasvhapped,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	5,8±1,2	6,7±1,3	7,5±1,5	8,2±1,6
sh polüküllastumata rasvhapped,	%E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
	g	3,5±1,2	4,0±1,3	4,5±1,5	4,9±1,6
Kolesterool, mg		Vähem kui 70	Vähem kui 70	Vähem kui 70	Vähem kui 70
<sup>1</sup> Süsivesikud,	%E	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
	g	60,4±2,6	69,0±3,0	77,6±3,4	84,8±3,7
sh suhkur (sahharoos), E		Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	10 ( <sup>2</sup> 12)	12( <sup>2</sup> 13)	13( <sup>2</sup> 15)	15( <sup>2</sup> 16)
<sup>2</sup> Kiudained, g		3,2	3,2	4,0	5,0
Kaltsium, mg		160	205	205	205
Raud, mg		2,0	2,5	2,7	2,8
Vitamiin A, µg-ekv		90	135	160	180
Vitamiin D, µg		1,7	1,7	1,7	1,7
<sup>2</sup> Vitamiin E, mg		1,4	1,6	1,8	2,0
Vitamiin C, mg		10	11	17	17
<sup>2</sup> Folaadid, µg		29	45	56	73
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> , mg		0,2	0,2	0,3	0,3

<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> ,	mg	0,2	0,3	0,3	0,3
<sup>2</sup> Niatsiin,	mg-ekv	2,7	3,6	3,8	3,9
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> ,	mg	0,2	0,2	0,3	0,3
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> ,	µg	0,3	0,5	0,5	0,5
<sup>2</sup> Natrium,	mg	350	400	440	500
<sup>2</sup> Kaalium,	mg	450	700	740	740
<sup>2</sup> Magneesium,	mg	45	63	71	71
<sup>2</sup> Fosfor,	mg	120	160	160	160
<sup>2</sup> Tsink,	mg	1,6	2,0	2,3	2,0
<sup>2</sup> Vask,	µg	110	160	190	200
<sup>2</sup> Jood,	µg	27	34	34	34
<sup>2</sup> Seleen,	µg	7	9	10	10

<sup>1</sup>Tabelis on esitatud põhitoitainete vajadus 10 päeva keskmiselt, üksikutel päevadel võib kõikumine valkudel  $12,5 \pm 5,0\%E$ , rasvadel  $30,0 \pm 5,0\%E$  ning süsivesikutel  $57,5 \pm 5,0\%E$ ;

<sup>2</sup>soovitatud väärtused;

<sup>3</sup>küllastunud rasvade ja suhkru (sahharoosi) maksimaalne sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril.