

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 soovitusel 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*).