

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

Laste ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus kooliastmete kaupa

Toiduenergia ja toitainete nimetused ning mõõtühikud	Põhikool			Gümnaasium
	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
Vanusegrupp				
Vanus, a	7–9 (10)	10–12(13)	13–15 (16)	16–19 ja enam
1	2	3	4	5
Toiduenergia, kJ kcal	7900±800	8900±880	10120±1000	10960±1100
	1880±190	2120±210	2410±240	2610±260
Valgud, % E g	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	58,8±11,7	66,3±13,3	75,3±15,1	81,6±16,3
Rasvad, % E g	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	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 g	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	21 (123)	24 (126)	27 (129)	29 (131,9)
sh monoküllastumata rasvhapped, % E g	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	26,1±5,2	29,4±5,9	33,5±6,7	36,3±7,3
sh polüküllastumata rasvhapped, %E g	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
	15,7±5,2	17,7±5,9	20,0±6,7	21,8±7,3
Kolesterool, g	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300
Süsivesikud, % E g	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
	270,2±11,8	304,8±13,3	328,4±15,1	375,2±16,3
sh suhkur (sahharoos), % E g	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	47 (152)	53 (158)	60 (166)	65 (171,8)
Kiudained, g	14	14	18	22
Kaltsium, mg	700	900	900	900
Raud, mg	9	11	12,0	12,5
Vitamiin A, µg	400	600	700	800
Vitamiin D, µg	7,5	7,5	7,5	7,5
² Vitamiin E, mg	6	7	8	9,0
Vitamiin C, mg	45	50	75	75
² Tiamiin (vitamiin B ₁), mg	0,9	1,1	1,3	1,3
² Riboflaviin (vitamiin B ₂), mg	1,1	1,2	1,4	1,5
² Niatsiin, mg	12	16	17	17,5
² Vitamiin B ₆ , mg	1,0	1,2	1,3	1,5
² Folaadid, µg	130	200	250	325
² Vitamiin B ₁₂ , µg	1,3	2,0	2,0	2,0
Naatrium, g	Vähem kui 1,56	Vähem kui 1,76	Vähem kui 1,96	Vähem kui 2,20
² Kaalium, mg	2000	3100	3300	3300

² Magneesium, mg	200	280	315	315
² Fosfor, mg	540	700	700	700
² Tsink, mg	7	9	10	9
² Vask, mg	0,50	0,70	0,83	0,90
² Jood, µg	120	150	150	150
² Seleen, µg	30	40	43	45

¹ Küllastunud rasvade sisaldus ja suhkru sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril;

² Soovitatud väärtused;