

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

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

Toiduenergia ja toitainete nimetused ning mõõtühikud	Koolilõuna 32,5% ööpäevasest toiduenergia vajadusest			
	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
Vanuserühm	7–9	10–12	13–15	16-18 ja enam
Vanus, a	2	3	4	5
1				
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	23,0±1,9	26,0±2,2	28,3±2,4
sh küllastunud rasvhapped ja trans-rasvhapped, %E	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0
g	6,8 ( <sup>3</sup> 7,3)	7,6( <sup>3</sup> 8,3)	8,7( <sup>3</sup> 9,3)	9,4 ( <sup>3</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
Kolesterool, mg	Vähem kui 100	Vähem kui 100	Vähem kui 100	Vähem kui 100
<sup>1</sup> Süsivesinikud, %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)
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	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> Tiamiin (vitamiin B <sub>1</sub> ), mg	0,3	0,4	0,4	0,4
<sup>2</sup> Riboflaviin (vitamiin B <sub>2</sub> ), mg	0,4	0,4	0,5	0,5
<sup>2</sup> Niatsiin, mg	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
Naatrium,	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui	Vähem kui

	g	0,51	0,57	0,64	0,71
<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,	mg	0,16	0,23	0,27	0,29
<sup>2</sup> Jood,	µg	39	49	49	49
<sup>2</sup> Seleen,	µg	10	13	14	15

<sup>1</sup>Tabelis on esitatud põhitoitainete vajadus 10 päeva keskmiselt, üksikutel päevadel võib olla 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 sisaldus ja suhkru (sahharoosi) sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril.