

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

¹Koolieine toiduenergia- ja toitainetesisaldus

Toiduenergia ja toitainete nimetused ning mõõtühikud	Koolieine 22,5% ööpäevasest vajadusest			
	Põhikooli I kooliaste	Põhikooli II kooliaste	Põhikooli III kooliaste	Gümnaasium
Vanusegrupp	7–9(10)	10–12(13)	13–15(16)	16–19 ja enam
Vanus, a	1	2	3	4
1Toiduenergia, kJ	1780±200	2000±220	2280±250	2465±275
kcal	420±50	480±55	540±60	590±65
1Valgud, % 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
1Rasvad, % 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 rasv-happed ja <i>trans</i> -rasvhapped, %E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
g	4,7 (³ 5,2)	5,3 (³ 5,9)	6,0(³ 6,7)	6,6(³ 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
1Süsivesikud, %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 (³ 12)	12(³ 13)	13(³ 15)	15(³ 16)
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	90	135	160	180
Vitamiin D, µg	1,7	1,7	1,7	1,7
² Vitamiin E, mg	1,4	1,6	1,8	2,0
Vitamiin C, mg	10	11	17	17
² Folaadid, µg	29	45	56	73
² Tiamiin (vitamiin B ₁), mg	0,2	0,2	0,3	0,3
² Riboflaviin (vitamiin B ₂), mg	0,2	0,3	0,3	0,3
² Niatsiin, mg	2,7	3,6	3,8	3,9
² Vitamiin B ₆ , mg	0,2	0,2	0,3	0,3
² Vitamiin B ₁₂ , µg	0,3	0,5	0,5	0,5
Naatrium, g	Vähem kui 0,35	Vähem kui 0,40	Vähem kui 0,44	Vähem kui 0,50

² Kaalium,	mg	450	700	740	740
² Magneesium,	mg	45	63	71	71
² Fosfor,	mg	120	160	160	160
² Tsink,	mg	1,6	2,0	2,3	2,0
² Vask,	mg	0,11	0,16	0,19	0,20
² Jood,	µg	27	34	34	34
² Seleen,	µg	7	9	10	10

¹Tabelis on esitatud põhitoitainete vajadus 10 päeva keskmiselt, üksikul päeval 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;

² soovitatud väärtused;

³küllastunud rasvade ja suhkru (sahharoosi) maksimaalne sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril;