

Võrdlus soovituslega: Määrus\_Lasteaed, I aiarühm (3-5a), 2008

Toitaine	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Keskmine	Soovituslik	% Soovitusest
Energia (sh kiudained), kJ	5040.00	4960.00	4810.00	3890.00	5570.00	4850.00		0.00
Energia (sh kiudained), kcal	1210.00	1190.00	1150.00	929.00	1330.00	1160.00	1150-1210kcal	100.00
Süsivesikud, imenduvad, g	170.00	178.00	137.00	114.00	179.00	156.00		0.00
Rasvad, g	33.10	29.60	39.00	29.70	42.80	34.90		0.00
Valgud, g	48.20	43.60	54.10	45.30	48.00	47.90		0.00
Vesi, g	934.00	931.00	817.00	863.00	853.00	880.00	min. 1180g	74.60
Süsivesikud, %E	59.80	63.40	51.70	52.40	57.50	56.90	55-60%	100.00
Rasvad, %E	24.40	22.10	29.90	28.40	28.40	26.60	27.5-32.5%	96.70
Valgud, %E	15.80	14.50	18.40	19.20	14.10	16.40	10-15%	109.00
Süsivesikud, kokku, g	183.00	191.00	152.00	123.00	195.00	169.00		0.00
Kiudained, g	12.40	12.40	15.30	9.30	16.60	13.20	max. 8.8g	150.00
Laktoos, g	28.20	8.38	26.00	17.90	14.40	19.00		0.00
Glükoos, g	7.67	5.58	8.05	4.43	9.47	7.04		0.00
Fruktoos, g	7.92	14.00	8.30	5.61	12.10	9.58		0.00
Rasvhapped, kokku, g	13.70	1.05	4.20	1.02	7.05	5.41		0.00
Küllastunud rasvhapped, g	16.40	10.60	18.10	14.90	21.90	16.40		0.00
Monoküllastumata rasvhapped, g	10.60	13.40	12.40	9.02	13.60	11.80		0.00
Polüküllastumata rasvhapped, g	4.61	6.27	6.59	3.20	4.61	5.06		0.00
Trans-rasvhapped, g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.05	max. 2g	100.00
Kolesterool, mg	153.00	88.40	140.00	138.00	119.00	128.00	200-300mg	64.00
Küllastunud rasvhapped, %E	12.10	7.90	13.80	14.20	14.50	12.50	max. 10%	125.00
Monoküllastumata rasvhapped, %E	7.82	10.00	9.53	8.61	9.03	9.00	10-15%	90.00
Polüküllastumata rasvhapped, %E	3.40	4.69	5.05	3.05	3.06	3.85	5-10%	77.00
Naatrium, mg (Ainult toiduainetest saadud naatrium)	733.00	744.00	947.00	944.00	2640.00	1200.00	880-1100mg	109.00
Kaalium, mg	1700.00	2130.00	2070.00	1320.00	2230.00	1890.00	min. 1620mg	100.00
Kaltsium, mg	717.00	292.00	741.00	547.00	631.00	586.00	min. 547mg	100.00
Magneesium, mg	185.00	212.00	213.00	124.00	212.00	189.00	min. 123mg	100.00