

koolilõuna veebruar 3 nädal

Võrdlus soovitusega: Ti_kool, 4-9. klass
Täpsustatud energiavajadus: määramata kcal

Toitaine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest	Esmaspäev 16.02.26	Teisipäev 17.02.2026	Kolmapäev 18.02.2026	Neljapäev 19.02.2026	Reede 20.02.2026
Energiasisaldus, kcal	750.70	700 - 800	100.00%	751.52	751.03	750.23	749.68	751.02
Süsivesikud, kokku, g	98.06		0.00%	120.60	107.85	96.29	82.68	82.86
Rasvad, g	30.52		0.00%	16.68	25.76	30.35	37.33	42.48
Kiudained, g	11.56		0.00%	9.14	18.84	8.90	10.28	10.62
Valgud, g	27.11		0.00%	34.35	32.26	27.60	25.89	15.45
Alkohol, g	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vesi, g	467.48		0.00%	592.59	354.76	613.39	488.58	288.08
Süsivesikud, kokku, %TE	48.96	min. 45	100.00%	61.75	51.95	48.87	41.37	40.86
Rasvad, %TE	36.59	20 - 40	100.00%	19.97	30.87	36.41	44.81	50.91
Valgud, %TE	14.44	min. 10	100.00%	18.28	17.18	14.71	13.81	8.23
Alkohol, %TE	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Süsivesikud, imenduvad, g	86.50		0.00%	111.46	89.01	87.39	72.40	72.24
Tärklis, g	56.17		0.00%	67.48	58.35	55.93	42.85	56.26
Suhkrualkoholid, g	0.96		0.00%	0.05	2.24	0.44	0.00	2.06
Sorbitool, g *	0.96		0.00%	0.05	2.24	0.44	0.00	2.06
Mannitool, g *	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Isomalt, g *	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maltitool, g *	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Laktitool, g *	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ksülitool, g *	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Erütritool, g *	0.00		0.00%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Suhkrud, kokku, g	25.91		0.00%	38.70	19.22	30.00	27.70	13.91
Sahharoos, g	5.94		0.00%	4.32	10.59	3.95	9.89	0.95
Laktoos, g	7.56		0.00%	11.87	0.38	14.21	9.06	2.28
Maltoos, g	0.70		0.00%	0.43	0.84	0.46	0.74	1.02
Glükoos, g	5.32		0.00%	11.25	2.74	3.08	3.92	5.62
Fruktoos, g	6.38		0.00%	10.80	4.68	8.29	4.10	4.05
Galaktoos, g *	0.00		0.00%	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Rasvhapped, kokku, g	28.63		0.00%	14.01	24.34	28.78	36.04	39.95
Küllastunud rasvhapped, g	12.52		0.00%	7.16	8.02	12.67	15.73	19.01
Monoküllastumata rasvhapped, g	11.78		0.00%	4.42	11.16	12.42	15.06	15.86
Polüküllastumata rasvhapped, g	4.00		0.00%	2.24	5.00	3.56	4.35	4.86
Transrasvhapped, g *	0.32		0.00%	0.21	0.16	0.14	0.89	0.22
Palmitiinhape (C16), g	6.48		0.00%	3.63	5.05	6.58	7.37	9.77
Steariinhape (C18), g	2.72		0.00%	1.58	1.80	2.89	2.60	4.76
Linoolhape (C18:2), g	3.10		0.00%	1.34	3.82	2.47	3.65	4.19
Linoleenhape (C18:3), g	0.55		0.00%	0.23	0.91	0.64	0.50	0.48
Kolesterool, mg	104.57		0.00%	179.95	76.59	69.27	100.27	96.78
Küllastunud rasvhapped, %TE	15.01	max. 10	150.08%	8.57	9.62	15.20	18.88	22.79
Monoküllastumata rasvhapped, %TE	14.13		0.00%	5.29	13.37	14.89	18.08	19.01
Polüküllastumata rasvhapped, %TE	4.80		0.00%	2.68	5.99	4.27	5.22	5.83
Naatrium, mg	448.99		0.00%	348.44	499.28	523.59	476.77	396.89
Kaalium, mg	1226.74		0.00%	1502.69	1125.59	1218.00	1299.91	987.53
Kaltsium, mg	274.16		0.00%	383.88	91.57	419.68	362.10	113.58
Magneesium, mg	120.65		0.00%	123.99	130.14	101.16	150.43	97.53
Fosfor, mg	503.32		0.00%	672.56	513.93	497.66	498.19	334.24
Raud, mg	4.80		0.00%	7.44	6.24	2.59	3.99	3.76
Tsink, mg	4.35		0.00%	5.60	5.15	4.75	3.67	2.57
Vask, mg	1.37		0.00%	4.91	0.68	0.32	0.47	0.48
Mangaan, mg	1.64		0.00%	1.67	2.21	1.00	1.74	1.60
Jood, µg	32.51		0.00%	42.65	26.28	41.05	31.02	21.58
Seleen, µg	19.83		0.00%	32.33	20.18	13.85	17.57	15.21
Kroom, µg	7.28		0.00%	6.70	6.08	5.75	5.16	12.71
Nikkel, µg	35.51		0.00%	27.51	39.51	23.88	49.57	37.09
Vitamiin A, RE	2557.12		0.00%	11718.67	148.36	411.25	340.62	166.72
Vitamiin D, µg	1.09		0.00%	1.90	0.93	0.23	1.90	0.51
Vitamiin E, αTE	3.44		0.00%	2.04	3.23	2.61	7.49	1.82
Vitamiin K, µg *	34.74		0.00%	19.09	30.53	26.43	68.41	29.24
Vitamiin B1, mg	0.48		0.00%	0.57	0.80	0.33	0.35	0.34
Vitamiin B2, mg	0.71		0.00%	2.04	0.34	0.36	0.55	0.27
Niatsiini ekvivalent, kokku, NE	9.52		0.00%	16.36	9.86	8.05	8.24	5.10
Pantoteenhape, mg	2.44		0.00%	6.02	1.77	1.72	1.76	0.92
Vitamiin B6, mg	0.50		0.00%	1.01	0.49	0.25	0.43	0.30
Biotiin, µg	17.93		0.00%	30.76	14.67	10.63	20.98	12.63
Folaadid, µg	100.46		0.00%	224.11	66.39	67.62	72.87	71.32
Vitamiin B12, µg	11.18		0.00%	51.62	0.44	1.22	2.04	0.57
Vitamiin C, mg	31.39		0.00%	38.28	4.32	23.97	72.06	18.29
Soola ekvivalent, g	1.12		0.00%	0.87	1.25	1.31	1.19	0.99

* - Antud toitaine tulemused ei ole täpsed või on puudulikud kuna arvutuskäigus on vähemalt 1 toit, kus on antud toitaine väärtus määramata
©NutriData toitumisprogramm, versioon 15, Tervise Arengu Instituut, 2026.