

## märts-aprill 2026

Võrdlus soovituslega: Määrus\_Koolilõuna, 4.-9. klass, 2025

Täpsustatud energiavajadus: määramata kcal

Toitaine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest
Energiasisaldus, kcal	750.76	700 - 800	100.00%
Süsivesikud, kokku, g	100.41		0.00%
Rasvad, g	27.14		0.00%
Kiudained, g	9.78		0.00%
Valgud, g	32.02		0.00%
Alkohol, g	0.00		0.00%
Vesi, g	543.84		0.00%
Süsivesikud, kokku, %TE	50.40		0.00%
Rasvad, %TE	32.53		0.00%
Valgud, %TE	17.06		0.00%
Alkohol, %TE	0.00		0.00%
Süsivesikud, imenduvad, g	90.68		0.00%
Tärklis, g	50.72		0.00%
Suhkrualkoholid, g	2.38		0.00%
Sorbitool, g	1.21		0.00%
Mannitool, g	1.15		0.00%
Isomalt, g	0.00		0.00%
Maltitool, g	0.00		0.00%
Laktitool, g	0.00		0.00%
Ksülitool, g	0.00		0.00%
Erütritool, g	0.02		0.00%
Suhkrud, kokku, g	37.08		0.00%
Sahharoos, g	16.45		0.00%
Laktoos, g	9.35		0.00%
Maltoos, g	0.37		0.00%
Glükoos, g	4.44		0.00%
Fruktoos, g	6.39		0.00%
Galaktoos, g	0.00		0.00%
Rasvhapped, kokku, g	25.84		0.00%
Küllastunud rasvhapped, g	9.37		0.00%
Monoküllastumata rasvhapped, g	11.51		0.00%
Polüküllastumata rasvhapped, g	4.85		0.00%
Transrasvhapped, g	0.10		0.00%
Palmitiinhape (C16), g	4.96		0.00%
Steariinhape (C18), g	2.05		0.00%
Linoolhape (C18:2), g	3.54		0.00%
Linoleenhape (C18:3), g	0.69		0.00%
Kolesterool, mg	92.08		0.00%
Küllastunud rasvhapped, %TE	11.23		0.00%
Monoküllastumata rasvhapped, %TE	13.80		0.00%
Polüküllastumata rasvhapped, %TE	5.82		0.00%
Naatrium, mg	354.00		0.00%

Kaalium, mg	1320.60	0.00%
Kaltsium, mg	300.46	0.00%
Magneesium, mg	124.49	0.00%
Fosfor, mg	502.96	0.00%
Raud, mg	2.73	0.00%
Tsink, mg	4.03	0.00%
Vask, mg	0.43	0.00%
Mangaan, mg	1.31	0.00%
Jood, µg	41.99	0.00%
Seleen, µg	26.73	0.00%
Kroom, µg	5.86	0.00%
Nikkel, µg	67.45	0.00%
Vitamiin A, RE	188.69	0.00%
Vitamiin D, µg	1.25	0.00%
Vitamiin E, αTE	3.09	0.00%
Vitamiin K, µg	36.51	0.00%
Vitamiin B1, mg	0.54	0.00%
Vitamiin B2, mg	0.38	0.00%
Niatsiini ekvivalent, kokku, NE	10.77	0.00%
Pantoteenhape, mg	2.25	0.00%
Vitamiin B6, mg	0.58	0.00%
Biotiin, µg	13.11	0.00%
Folaadid, µg	98.97	0.00%
Vitamiin B12, µg	1.42	0.00%
Vitamiin C, mg	39.89	0.00%
Soola ekvivalent, g	0.88	0.00%

<b>Esmaspäev 30.märts 26</b>	<b>Teisipäev 31.märts 26</b>	<b>Kolmapäev 01. aprill 26</b>	<b>Neljapäev 02.aprill 26</b>
748.68	749.02	755.01	750.32
122.52	80.78	115.14	83.21
15.93	35.84	24.95	31.84
8.26	9.33	13.35	8.17
32.86	30.60	26.62	38.00
0.00	0.00	0.00	0.00
426.92	538.14	575.03	635.27
63.29	40.59	56.15	41.55
19.15	43.06	29.75	38.19
17.56	16.34	14.10	20.26
0.00	0.00	0.00	0.00
114.38	71.48	101.78	75.08
67.94	43.96	44.34	46.63
0.09	0.30	6.13	3.02
0.02	0.29	4.49	0.05
0.05	0.00	1.60	2.96
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00
0.02	0.01	0.04	0.01
46.25	26.50	51.18	24.38
28.14	6.09	28.60	2.98
3.71	12.95	6.45	14.29
0.54	0.23	0.37	0.36
6.89	1.92	5.66	3.30
6.98	5.28	9.98	3.31
0.00	0.00	0.00	0.00
15.01	33.75	23.28	31.32
3.26	13.68	6.13	14.41
7.75	14.93	10.86	12.50
3.99	4.98	6.18	4.26
0.00	0.16	0.11	0.15
1.83	7.55	3.14	7.32
0.57	3.38	0.96	3.29
2.68	3.84	4.58	3.06
0.76	0.68	0.72	0.61
140.05	78.83	44.19	105.23
3.92	16.44	7.30	17.29
9.32	17.94	12.94	15.00
4.80	5.98	7.37	5.11
325.16	381.50	325.71	383.64

1379.79	1041.70	1241.63	1619.26
144.44	372.38	226.95	458.07
123.03	141.55	110.75	122.63
427.48	537.16	460.89	586.30
2.65	3.33	2.46	2.47
3.03	5.66	2.50	4.92
0.39	0.43	0.57	0.35
1.54	1.53	1.27	0.87
45.30	37.58	48.38	36.69
22.68	16.91	21.78	45.54
5.35	5.83	4.08	8.18
31.51	164.76	45.61	27.91
136.52	243.88	188.20	186.16
0.55	0.32	3.63	0.50
2.74	2.96	4.92	1.73
18.64	23.26	40.81	63.33
0.36	0.45	0.48	0.86
0.34	0.37	0.34	0.48
11.74	8.50	10.55	12.31
1.93	1.90	2.13	3.05
0.77	0.39	0.62	0.55
11.66	10.41	19.48	10.89
77.79	69.05	122.61	126.41
0.85	1.42	2.27	1.16
23.85	5.19	39.10	91.43
0.81	0.95	0.81	0.96