

mai 18-22.05.26

Võrdlus soovituslega: Määrus_Koolilõuna, 4.-9. klass, 2025

Täpsustatud energiavajadus: määramata kcal

Toitaine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest
Energiasisaldus, kcal	752.46	700 - 800	100.00%
Süsivesikud, kokku, g	98.76		0.00%
Rasvad, g	28.26		0.00%
Kiudained, g	13.41		0.00%
Valgud, g	32.89		0.00%
Alkohol, g	0.00		0.00%
Vesi, g	540.70		0.00%
Süsivesikud, kokku, %TE	48.71		0.00%
Rasvad, %TE	33.80		0.00%
Valgud, %TE	17.49		0.00%
Alkohol, %TE	0.00		0.00%
Süsivesikud, imenduvad, g	85.45		0.00%
Tärklis, g	44.42		0.00%
Suhkrualkoholid, g	1.29		0.00%
Sorbitool, g	0.77		0.00%
Mannitool, g	0.50		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	39.22		0.00%
Sahharoos, g	15.68		0.00%
Laktoos, g	7.78		0.00%
Maltoos, g	0.40		0.00%
Glükoos, g	6.26		0.00%
Fruktoos, g	8.55		0.00%
Galaktoos, g *	0.01		0.00%
Rasvhapped, kokku, g	26.44		0.00%
Küllastunud rasvhapped, g	9.69		0.00%
Monoküllastumata rasvhapped, g	11.44		0.00%
Polüküllastumata rasvhapped, g	5.11		0.00%
Transrasvhapped, g *	0.19		0.00%
Palmitiinhape (C16), g	4.89		0.00%
Steariinhape (C18), g	1.99		0.00%
Linoolhape (C18:2), g	3.02		0.00%
Linoleenhape (C18:3), g *	0.75		0.00%
Kolesterool, mg	101.77		0.00%
Küllastunud rasvhapped, %TE	11.59		0.00%
Monoküllastumata rasvhapped, %TE	13.69		0.00%
Polüküllastumata rasvhapped, %TE	6.11		0.00%
Naatrium, mg	528.32		0.00%

Kaalium, mg	1474.39	0.00%
Kaltsium, mg	318.27	0.00%
Magneesium, mg	122.56	0.00%
Fosfor, mg	555.91	0.00%
Raud, mg	3.68	0.00%
Tsink, mg	4.57	0.00%
Vask, mg	0.41	0.00%
Mangaan, mg	2.01	0.00%
Jood, µg	40.72	0.00%
Seleen, µg	28.60	0.00%
Kroom, µg	7.49	0.00%
Nikkel, µg	34.07	0.00%
Vitamiin A, RE	355.25	0.00%
Vitamiin D, µg	1.65	0.00%
Vitamiin E, αTE	4.36	0.00%
Vitamiin K, µg *	92.27	0.00%
Vitamiin B1, mg	0.53	0.00%
Vitamiin B2, mg	0.41	0.00%
Niatsiini ekvivalent, kokku, NE	11.20	0.00%
Pantoteenhape, mg	2.15	0.00%
Vitamiin B6, mg	0.66	0.00%
Biotiin, µg	13.33	0.00%
Folaadid, µg	99.48	0.00%
Vitamiin B12, µg	1.56	0.00%
Vitamiin C, mg	68.50	0.00%
Soola ekvivalent, g	1.27	0.00%

* - Antud toitained tulemused ei ole täpsed või on puudulikud kuna arvutuskäigus on vähemal
©NutriData toitumisprogramm, versioon 16, Tervise Arengu Instituut, 2026.

Esmaspäev 18.05.26	Teisipäev 19.05.26	Kolmapäev 20.05.26	Neljapäev 21.05.26
749.79	749.56	746.51	763.38
106.21	112.32	100.66	74.63
25.20	21.01	25.80	39.83
15.17	14.34	10.75	12.52
32.37	36.06	34.35	33.01
0.00	0.00	0.00	0.00
446.14	835.58	614.43	461.70
52.47	55.54	50.49	35.75
30.25	25.22	31.11	46.95
17.27	19.24	18.40	17.30
0.00	0.00	0.00	0.00
91.04	97.98	89.91	62.11
51.62	45.91	41.64	39.32
0.69	2.71	2.54	0.35
0.17	0.93	2.22	0.34
0.52	1.78	0.23	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	0.00
0.00	0.00	0.08	0.01
38.48	47.98	45.47	22.44
15.56	4.94	24.06	1.20
8.03	18.76	3.37	8.48
0.95	0.27	0.30	0.19
6.48	6.89	7.94	6.78
7.44	17.12	7.41	5.52
0.03	0.00	0.04	0.00
22.93	19.97	24.69	37.65
8.38	9.69	11.51	13.42
9.04	7.42	9.38	18.87
5.48	2.66	3.28	5.36
0.03	0.19	0.52	0.00
3.68	4.50	5.11	8.05
1.46	1.68	1.81	3.98
1.76	1.69	2.03	3.56
0.44	0.54	0.68	0.89
91.97	78.67	85.14	84.15
10.05	11.64	13.88	15.83
10.85	8.91	11.31	22.24
6.58	3.20	3.96	6.32
672.96	502.76	579.80	383.06

1485.70	1992.02	1377.54	1440.43
319.45	600.13	185.71	315.34
126.09	152.85	102.80	118.54
501.31	674.69	471.32	535.94
4.10	2.97	3.28	3.36
5.00	5.06	2.84	6.44
0.48	0.36	0.42	0.37
2.18	1.69	1.50	1.71
50.43	42.74	27.87	49.25
15.75	38.39	24.54	36.67
7.47	9.51	5.30	11.09
37.86	51.77	30.25	20.22
383.40	374.20	462.17	57.58
0.50	0.33	0.22	0.47
3.25	3.02	4.01	2.68
89.12	95.93	108.12	120.21
0.45	0.77	0.37	0.54
0.39	0.52	0.53	0.26
9.01	10.61	13.97	10.57
2.06	2.85	2.25	1.67
0.65	0.72	0.60	0.70
14.24	16.33	11.51	10.11
121.67	116.78	104.51	86.44
1.00	1.24	0.27	1.91
63.42	99.21	60.88	100.27
1.41	1.26	1.45	0.96

lt 1 toit, kus on antud toitaine väärtus määramata

Reede 22.05.26

753.05
99.96
29.47
14.26
28.68
0.00
345.66
49.55
35.22
15.24
0.00
86.23
43.60
0.19
0.19
0.00
0.00
0.00
0.00
0.00
0.00
41.75
32.61
0.27
0.31
3.23
5.28
0.00
26.94
5.47
12.51
8.75
0.22
3.14
1.05
6.03
1.22
168.96
6.53
14.95
10.46
503.01

1076.25
170.70
112.52
596.28
4.68
3.50
0.41
2.98
33.29
27.65
4.09
30.23
498.88
6.70
8.86
47.97
0.50
0.34
11.85
1.92
0.64
14.44
68.01
3.39
18.71
1.26