

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOI

TOIDUAINETE KEEMILISE
KOOSTISE JA TOITEVÄÄRTUSE
TABELID

Tartu 1970

A-30732

TARTU RIIKLIK ÜLIKOO

Kaubatundmise ja kaubanduse organiseerimise kateeder

TOIDUAINETE KEEMILISE
KOOSTISE JA TOITEVÄÄRTUSE
TABELID

Metoodiline abimaterjal Majandusteaduskonna
Üliõpilastele

ARHIIVKOGU

Tartu 1970

Koostanud E. R a n n a k

Arh



1508 145P
ARHIIVKOGU

ТАБЛИЦЫ
ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ
ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
На японском языке
Составил Э. Раннак
Тартуский государственный университет
СССР, г. Тарту, ул. Ленкова, 18

Vastutav toimetaja V. Krinal
Korrektor A. Tõldsepp

=====

TRÜ rotaprint 1970. Paljundmisele antud 27. V 1970.
Trükipoognaid 2,0. Tingtrükipoognaid 1,86. Arvestus-
poognaid 1,9. Trükiarv 500. Faber 30 x 42.1/4.
Tell. nr. 384.

Hind 20 kop.

Füsioloogilised toidunormid
 Toiduenergia ja toidukomponentide vajaduste sooritavad suurused päevas inimese kohta
 (kinnitatud NSVL Tervishoiu Ministeeriumi poolt 1968. a.)

Toidujate rühmad	Sugu ja Iga ²	Energia kcal	Valgud		Rasvad Süsive-				Mineraalained mg												
			kõik	loomused	kõik	taimased	siidud	g	g	g	g	Ca	P	Mg	Fe ³	A ⁴	B ₁	B ₂	FP	B ₆	U
I. Kehalise tööta Mähed:																					
rõl vähemalt 18-40 a.																					
		2800	96	58	90	27	363	800	1600	500	10	1,5	1,7	2,2	18	2,0	70				
	40-60 a.	2600	89	53	84	25	355	"	"	"	"	"	1,6	2,1	17	1,8	65				
Faised:																					
	18-40 a.	2400	82	49	77	23	329	"	"	"	15	"	1,4	1,9	16	1,7	60				
	40-60 a.	2200	75	45	70	21	303	"	"	"	"	"	1,3	1,8	14	1,5	55				
II. Kerge kohal-																					
se tegevuse- Mähed:																					
	18-40 a.	3000	99	54	97	29	413	"	"	"	10	"	1,8	2,4	20	2,1	75				
	40-60 a.	2800	92	50	91	27	385	"	"	"	"	"	1,7	2,2	18	2,0	70				
Ea isikud mahhämiseeritud töö																					
	18-40 a.	2550	84	46	82	25	352	"	"	"	15	"	1,5	2,0	17	1,8	65				
	40-60 a.	2350	77	43	76	23	324	"	"	"	"	"	1,4	1,9	15	1,7	60				
III. Olulise kohal-																					
se koormusega Mähed:																					
	18-40 a.	3200	102	56	103	31	445	"	"	"	10	"	1,9	2,6	21	2,2	80				
	40-60 a.	2900	93	51	94	28	401	"	"	"	"	"	1,7	2,3	19	2,0	75				
Isikud mahhämiseeritud töö																					
	18-40 a.	2700	86	47	87	26	375	"	"	"	15	"	1,6	2,2	18	1,9	70				
	40-60 a.	2500	79	44	81	25	347	"	"	"	"	"	1,6	2,0	16	1,8	65				
IV. Kehalise t88																					
teglid ait-																					
	18-40 a.	3700	108	54	120	36	522	"	"	"	10	"	2,2	3,0	24	2,6	95				
	40-60 a.	3400	100	50	110	33	480	"	"	"	"	"	2,0	2,7	22	2,4	85				
tsebänise-ritud t88																					
	18-40 a.	3150	92	46	102	30	444	"	"	"	15	"	2,0	2,5	21	2,2	80				
	40-60 a.	2900	85	43	94	28	409	"	"	"	"	"	1,7	2,3	20	2,0	75				

Koostanud E. R a n n a k

Arch

Tartu Riikliku
Reumatikokogu
1508 1458
ARHIIVKOGU

ТАБЛИЦЫ
ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ
ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
На эстонском языке
Составил Э. Раннак
Тартуский государственный университет
СССР, г. Тарту, ул. Ленкова, 18

Vastutav toimetaja V. Krinal
Korrektor A. Tõldsepp

=====

TRÜ rotaprint 1970. Paljundmisele antud 27. V 1970.
Trükipoognaid 2,0. Tingtrükipoognaid 1,86. Arvestus-
poognaid 1,9. Trükiarv 500. Paber 30 x 42.1/4.
Tell. nr. 384.

Bind 20 kop.

Füsioloogilised toidunormid
Toiduenergia ja toidukomponentide vajaduste suurused päevas inimese kohta
(kinnitatud NSVL Tervishoiu Ministeeriumi poolt 1968. a.)

Toidujate rühmad	Sugu ja Iga ²	Energia kcal	Valgud		Rasvad			Süsivesikud			Mineraalained mg						Vitaminid mg					
			kõik	loomused	kõik	taimased	g	g	g	g	g	Ca	P	Mg	Fe ³⁺	A	B ₁	B ₂	PP	B ₆	C	
I. Kohalise töötaja Mehed:																						
või vähemalt 18-40 a.																						
		2800	96	58	90	27	363	800	1600	500	10	1,5	1,7	2,2	18	2,0	70					
40-60 a.																						
		2600	89	53	84	25	355	"	"	"	"	"	1,6	2,1	17	1,8	65					
Naised:																						
18-40 a.																						
		2400	82	49	77	23	329	"	"	"	15	"	1,4	1,9	16	1,7	60					
40-60 a.																						
		2200	75	45	70	21	303	"	"	"	"	"	1,3	1,8	14	1,5	55					
II. Kerge kohal- Mehed:																						
se tegevuse- 18-40 a.																						
		3000	99	54	97	29	413	"	"	"	10	"	1,8	2,4	20	2,1	75					
40-60 a.																						
		2800	92	50	91	27	385	"	"	"	"	"	1,7	2,2	18	2,0	70					
Naised:																						
18-40 a.																						
		2550	84	46	82	25	352	"	"	"	15	"	1,5	2,0	17	1,8	65					
40-60 a.																						
		2350	77	43	76	23	324	"	"	"	"	"	1,4	1,9	15	1,7	60					
III. Olulise kohal- Mehed:																						
se koormusega 18-40 a.																						
		3200	102	56	103	31	445	"	"	"	10	"	1,9	2,6	21	2,2	80					
40-60 a.																						
		2900	93	51	94	28	401	"	"	"	"	"	1,7	2,3	19	2,0	75					
Naised:																						
18-40 a.																						
		2700	86	47	87	26	375	"	"	"	15	"	1,6	2,2	18	1,9	70					
40-60 a.																						
		2500	79	44	81	25	347	"	"	"	"	"	1,6	2,0	16	1,8	65					
IV. Kohalise tööl Mehed:																						
teglased mit- 18-40 a.																						
		3700	108	54	120	36	522	"	"	"	10	"	2,2	3,0	24	2,6	95					
40-60 a.																						
		3400	100	50	110	33	480	"	"	"	"	"	2,0	2,7	22	2,4	85					
Naised:																						
18-40 a.																						
		3150	92	46	102	30	444	"	"	"	15	"	2,0	2,5	21	2,2	80					
40-60 a.																						
		2900	85	43	94	28	409	"	"	"	"	"	1,7	2,3	20	2,0	75					

Toitujate rühmad Sugu ja igas ²	Energia		Valgud		Rasvad		Süsivesikud		Mineraalained mg					Vitaminid mg				
	kcal	kõik	kõik	loomad	kõik	talased	g	g	Ca	P	Mg	Fe ³	A ⁴	B ₁	B ₂	B ₆	PP	
Mehed:																		
60-70 a.	2350	80	48	76	27	320	320	800	1600	500	10	1,5	1,8	2,4	19	2,0	75	
üle 70 a.	2200	75	45	71	25	300	300	"	"	"	"	"	1,6	2,3	18	1,9	69	
Naised:																		
60-70 a.	2100	71	43	67	23	239	239	"	"	"	"	"	1,5	2,0	16	1,8	68	
üle 70 a.	2000	68	41	65	22	277	277	"	"	"	"	"	1,4	1,9	15	1,6	65	
Rasedad (5-9 kuud)	3200	109	65					1500	3000	925	5	2	2,5	3,0	20	4,0	100	
	3500	120	72					1900	3800	1250	5	2,5	3,0	3,5	25	4,0	120	
Lapsed																		
0,5-1 a ²	900	25	20-25	25	-	113	113	1000	1500	-	kgxl,0	0,5	0,5	0,6	6	0,5	20	
1-1,5 a.	1300	48	36	48	-	160	160	1000	1500	140	8	1	0,8	1,1	9	0,9	35	
1,5-2 a.	1500	55	40	55	5	192	192	1000	1500			1	0,9	1,2	10	1,0	40	
3-4 a.	1800	63	44	63	8	233	233						1,1	1,4	12	1,3	45	
5-6 a.	2000	72	47	72	11	292	292						1,2	1,6	13	1,4	50	
7-10 a.	2400	80	48	80	15	324	324	1200	2000	360	12	1,5	1,4	1,9	15	1,7	60	
11-13 a.	2350	96	58	96	18	382	382	1500	2500	400	15		1,7	2,3	19	2,0	70	
Poistid:																		
14-17 a.	3150	106	64	106	20	422	422	1400	2000	550	"	"	1,9	2,5	21	2,2	80	
Keelud:																		
14-17 a.	2750	93	56	93	20	367	367	"	"	"	"	"	1,7	2,2	18	1,9	70	
Hoorehädad	3300	113	68	106	32	451	451											
Keelud	2800	96	58	90	27	383	383											

¹ Vaalikud toiduhulgad, väljendatud kilokalorites, samuti valkude, rasvade ja süsivesikute hulged on antud hästi arenemud kommunalteenistusega linnade elanike kohta; väikeste linnade ja maalike vajadused on hinnatud mõne protsendi võrra suuremateks.

² Täiskasvanud meeste kehakaaluks on võetud 70 kg ja naistel 60 kg.

³ Rauavajadus on umbes 15-50 a. naistel tavaliselt suurem (regulaarsete verakaotuste tõttu) kui meestel, mis peegeldub ka mõnede maade (USA, Rootsi, Soome) füsioloogilistes normides; siinsed raudained on võetud USA 1965. a. normidest ligikauds orienteerumiseks.

⁴ Hanne kehalise töö korral võib meestel päevane toidumenergia vajadus tõusta 4500 kcal-ni või veelgi suuremaks.

⁵ Händesse energia, valkude, rasvade, süsivesikute, kaltsiumi ja fosforinormidesse ei kuulu kogused, mis lapsed saavad emapiima; mainitud mineraalainete normid peegeldavad kuni 1 a. vanuste, seega mitte 0,5-1-aastaste laste vajadusi.

Selgitus toiduainete tabelite kohta.

1. Tabelite koostamisel vajalike andmete lähteallikana on kasutatud peamiselt raamatut "Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов", под редакцией проф. Ф.Е. Будагына, Москва, 1961. Mõningal määral on saadud andmeid ka raamatust "Food composition Tables - Minerals and Vitamins - for international use", a report prepared by Charlotte Chatfield, FAO Nutritional Studies, Nr. 11, Second printing, Rome, Italy, 1959 (First printing 1954). Samuti on kasutatud naabermaade toiduainetetabeleid ja mõningaid kohalikke allikaid toiduainete koostise kohta.

2. Iga toiduainet hinnatakse tabelites kahe arvureaga. Iga sellise paari esimeses arvureas antakse, nagu tavaliselt, vaadeldava toiduaine 100 g koguse keemiline koostis massi (m) ühikutes kas grammides (kestainest kuni NaCl-ni, välja arvatud energia) või milligrammides (mineraalained ja vitamiinid); sama 100 g koguse energeetiline väärtus, mis tuleneb selles valkude-, rasvade- ja süsivesikutesisaldusest, antakse kilokalorites (kcal).

Iga toiduaine teises arvureas antakse vaadeldava toiduaine 3000-kalorise koguse koostis füsioloogiliste toidunormide ühikutes ehk toidu päevastes ühikutes (lühendatult TPÜ).

3. Esimene arvureapaar tabelites näitab, et järgmised mitmesuguste toidukomponentide kogused, väljendatult massi ühikutes, on loetud võrdseks toiteväärtuse ühiku TPÜ-ga: kestaine - 25 g, valgud - 100 g, rasvad - 100 g, süsivesikud - 405 g, toiduenergia - 3000 kcal, keedusool (NaCl) - 2 g, kaalium - 2500 mg, kaltsium - 800 mg, magneesium - 400 mg, fosfor - 1600 mg, raud - 15 mg, A-vitamiin - 1,5 mg (ehk karotiin - 4,5 mg), B₁-vitamiin - 2 mg, B₂-vitamiin - 2,5 mg, PP-vitamiin - 15 mg ja C-vitamiin - 70 mg.

Ülalloetletud ja hindamise ühikuks võetud toidukomponentide kogused vastavad enamasti, osalt veidi ümardatult, Nõukogude Liidus kehtivatele füsioloogilistele toidunormidele 3000-kalorise dieedi korral; ainult keستaine, keedusoola, kaaliumi, magneesiumi ja raua normid on valitud autori poolt kui tõenäolised kirjanduses leiduvate andmete alusel.

5. Tabelite viimases arvutulbas ($\Sigma : 13$) antakse keskmised väärtused toiduainetes sisalduvate 13 toidukomponenti, nimelt valkude, rasvade, süsivesikute, viie mineraalaine ja viie vitamiini kogustest, seejuures 3 mg karotiini arvestatakse kui 1 mg A-vitamiini.

Need keskmised näitarvud, toiteväärtuse hindamise ühikutes TPÜ/3000 kcal, nagu ka üksikute toidukomponentide sisalduse näitarvud, iseloomustavad vaadeldavate toiduainete küllastusastet toidukomponentidega inimorganismi füsioloogiliste vajaduste seisukohalt.

Seega iseloomustavad teise rea arvud vahenditult vastava toiduaine toiteväärtust nii üksikute komponentide sisalduse mõttes kui ka kõigi komponentide suhtes keskmiselt. Siin kasutatud toiteväärtuse hindamise meetodika on avaldatud esmakordselt 1955. a. autori¹ poolt ja 1965. a. F. Strimiska² poolt.

6. C-vitamiinisaldus nendes toiduainetes, mis güüakse ainult termiliselt töödeldult, antakse tabelites 50 % ulatuses selle sisaldusest lähteainetes ja märgitakse indeksiga "t".

7. Suhteliselt vähem usaldusväärsed arvud on märgitud klambritesse, väikesed hulgad või "jäljed" tähistatakse märgiga "Ø".

¹ Э.Д. Равняк. О методике определения пищевой ценности продуктов. Труды Таллинского политехнического института, №68, I-16, 1955.

² F. Strimiska. Zum Problem des Nährwertes der Lebensmittel. Die Nahrung, 9, H. 5. 535-550, 1965.

TOIDUAINETE KEEMILISE KOOSTISE TABELID¹

Nr. Toiduained	Uni- Soodav kud osa kaubas %	Toiduainete sordava osa 100-grammises või 2000-kalorises koguses sisalduvad toidukomponentide seas (a) ja toiteväärtuse (TPÜ) ühikutes										Kesk- määrit (Σ:13) TPÜ							
		Kest-	Veel	Val-	Harv	Süsi-	Kor-	Mineraalained	Vitamiinid	Karbo-	P		Fe	a	PP	C			
		siin	gud	gud	gud	vesikud	gis	tuhk	NaCl	K	Ca	Mg	P	Fe	a	karbo-	P	C	3000 kcal
Toidukomponentide ja toidenergia füsioloogilised põhivõrrandid keemiliselt tähtsavnend inimesele																			
Massühimutes	m	(25)	100	100	405	3000	(2)	2500	800	400	1600	15	1,5	(4,5)	2	2,5	15	70	
Toiteväärtuse ühikutes	TPÜ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1. Naturaalised toidudained																			
1.1. Teraviljasaadused																			
1. Nisujahu, tervik-lik	m	100	1,6	14,0	10,0	1,4	66,5	327	1,5	243	40	109	280	3,3	0,01C	0,45	0,13	5,3	1,3
	TPÜ		0,58	0,92	0,13	1,5	1,0	1,0		0,89	0,46	2,5	1,6	2,0	0,04	2,1	0,59	3,3	
2. Nisujahu, II sort	m	100	0,8	14,0	9,7	1,3	69,2	331	1,0	191	33	65	221	2,4	0,015	0,40	0,09	2,6	0,69
	TPÜ		0,28	0,82	0,12	1,5	1,0	1,0		0,70	0,37	1,5	1,3	1,5	0,03	1,8	0,33	1,6	
3. Rukkijahu, terviklik	m	100	1,8	14,0	8,9	1,5	67,3	325	1,7	340	49	107	263	3,4	0,02	0,35	0,22	1,1	1,0
	TPÜ		0,86	0,82	0,14	1,5	1,0	1,0		1,3	0,56	2,5	1,5	2,1	0,04	1,5	0,81	0,68	
4. Maisijahu (liht- ja)	m	100	1,4	12,0	9,3	4,0	73,5	37,7	1,2	270	10	100	200	2,5	0	0,45	0,17	2,0	0,81
	TPÜ		0,45	0,74	0,32	1,4	1,0	1,0		0,86	0,10	2,0	0,95	1,2	0	1,8	0,54	1,1	
5. Riis, "arum", terviklik	m	100	0,67	13,0	7,5	1,6	75,5	357	1,2	140	15	220	325	2,6	0	0,41	0,05	5,2	0
	TPÜ		0,23	0,63	0,15	1,6	1,0	1,0		0,47	0,16	4,2	1,7	1,5	0	1,7	0,17	2,9	0
6. Odretangud	m	98,5	1,8	14,0	3,0	1,4	89,8	325	1,2	241,0	33	99	236	3,6	0,018	0,46	0,12	5,5	0
	TPÜ		0,66	0,73	0,12	1,4	1,0	1,0		0,89	0,38	2,3	1,4	2,2	0,04	2,1	0,44	3,4	0
7. Tähetangud	m	99	1,8	14,0	10,6	2,3	64,4	329	1,8	220	56	80	294	1,8	0,012	0,51	0,24	4,3	0
	TPÜ		0,66	0,97	0,21	1,5	1,0	1,0		0,80	0,51	1,8	1,7	1,1	0,02	2,3	0,27	2,6	1,1
8. Hirsitangud	m	98,5	0,8	14,0	14,10	2,30	66,50	355,0	1,1	290	31	89	189	4,0	0	0,78	0,14	1,6	0
	TPÜ		0,28	0,90	0,21	1,5	1,0	1,0		1,0	0,35	2,0	1,1	2,4	0	3,4	0,50	1,1	0

1 Vt. "Selgitus toiduainete tabelite kohta".

Nr. Toidainid	Ühi- Sõdadev Kest- kud ose aine	m	Mineraalained										Vitamiinid							
			Veel	Valend	Reservd	Südi- vesti- süd	Eer- vesti- süd	Siis	P	Fe	a	Karo- B ₁	B ₂	PP	C	Σ il3				
9. Keeratengud	m	98,8	1,6	12,0	11,0	6,1	62,0	356	1,8	355	75	71	327	4,3	0,018	0,60	0,14	1,0	0	
	TPÜ	0,61	0,93	0,51	1,3	1,0				1,2	0,79	1,5	1,7	2,4	0,03	2,5	0,47	0,56	1,1	
10. Kenaajehu	m	100	0,6	12,0	11,5	5,9	62,4	393	2,0	300	77	136	359	6,0	0,4	0,30	0,07	0,5	0	
	TPÜ	0,27	0,97	0,49	4,3	1,0				1,0	0,61	2,2	1,9	3,4	0,3	1,3	0,24	0,28	0	1,1
11. Misaletb terwik- likust jahust	m	100	1,3	41,6	6,2	1,5	44,1	220	2,0	0,6	163	29	72	184	2,2	0,012	0,20	0,12	3,1	0
	TPÜ	0,71	0,65	0,20	1,5	1,0				5,4	0,90	4,9	2,5	1,6	2,0	0,04	1,6	0,65	2,9	0
12. Lihtsai II sorái	m	100	0,7	39,5	7,3	1,1	46,4	229	1,7	1,0	133	23	47	164	2,0	0,01	0,20	0,08	1,6	0
	TPÜ	0,37	0,96	0,14	1,5	1,0				6,6	0,72	0,46	1,5	1,3	1,7	0,03	1,3	0,42	1,4	0
13. Korodno leib	m	100	0,9	41,5	6,3	1,1	45,1	221	1,7	0,7	220	28	45	219	2,0	0,01	0,15	0,31	0,8	0
	TPÜ	0,46	0,85	0,15	1,5	1,0				4,7	1,3	0,47	2,2	1,8	1,6	0,03	1,0	1,7	0,72	0
14. Ukrasina leib	m	100	1,0	40,2	6,60	1,1	45,4	223	2,2	1,0	247	35	70	256	1,3	0,01	0,17	0,16	1,6	0
	TPÜ	0,53	0,69	0,15	1,5	1,0				6,7	1,3	0,59	2,3	2,1	1,2	0,03	1,1	0,65	1,6	0
15. Rakkleib terwik- likust jahust	m	100	1,0	45,5	5,0	1,0	42,5	204	2,0	0,9	243	29	73	200	2,0	0,012	0,15	0,13	0,45	0
	TPÜ	0,59	0,74	0,15	1,5	1,0				6,6	1,5	0,53	2,7	1,8	2,0	0,04	1,1	0,76	0,44	0
1. 2. Kõõgi- ja puuviljad, marjad																				
Mugaviljad																				
16. Baset ehk magus- kartul	m	100	1,3	72,0	1,7	0,35	22,5	99	1,2	397	34	25	43	1,0	0,301	0,10	0,05	0,60	II	
	TPÜ	1,6	0,52	0,11	1,7	1,0				4,6	1,3	2,1	0,93	2,0	2,0	1,5	0,61	1,2	5	1,3
17. Kartul	m	75	1,0	75	1,7	0,1	20,0	90	1,0	562	10	23	50	0,9	0,03	0,10	0,05	0,90	5	
	TPÜ	1,3	0,57	0,03	1,6	1,0				7,6	0,42	1,9	1,0	2,0	0,22	1,7	0,67	2,0	2,4	1,7
18. Maspirn ehk topinambur	m	70	1,5	77,0	1,5	0,2	17,7	80,6	1,2	460	20	9,0	12,0	0,40	0,01	0,20	0,05	0,5	5	
	TPÜ	2,2	0,56	0,22	1,6	1,0				6,8	0,93	0,64	0,20	0,99	0,08	3,7	0,14	1,2	2,7	1,6
Kapsad																				
19. Lillkapsas	m	60	0,6	91	2,1	0,3	4,0	28	0,8	210	26	17	51	1,4	0,05	0,11	0,10	0,60	70	
	TPÜ	3,9	2,3	3,2	1,1	1,0				9,0	3,9	4,6	3,4	10	1,2	5,9	4,3	4,3	107	12,3
20. Rootkapsas ehk brüsseli kapsas	m	25	1,6	86	4,0	0,5	6,4	47	1,3	375	34	40	70	1,3	0,50	0,08	0,16	0,70	47	
	TPÜ	4,1	2,6	0,32	1,0	1,0				3,6	2,7	6,4	3,1	5,5	7,1	2,6	4,1	3,0	42,9	7,0
21. Hiine kapsas	m	79	0,5	95	1,2	0,3	2,0	16	0,65	202	40,0	11	30	0,60	0,05	0,06	0,03	0,40	25	
	TPÜ	3,6	2,5	0,56	0,93	1,0				15,2	9,4	5,2	3,5	7,5	3,3	5,6	2,3	5,0	67,0	9,6

Nr.	Põidusained	Dihl- Sobadev Kest- kud osa % sine	Vesi	Valgud	Hased	Ener- gia	Suvi- kud	Mineralsained				Vitamiinid										
								K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	Ziis				
22.	Punane peetapsas	m	85	1,3	90	1,5	0,1	5,8	30	0,8	302	53	16	32	0,60	0,02	0,10	0,06	0,3	25		
		TFÜ		5,2		1,5	0,1	1,4	3,0		12,1	6,6	4,0	2,0	4,0	0,44	5,0	2,4	2,0	35,7	6,1	
23.	Valge peetapsas	m	80	1,6	90	1,5	0,2	5,2	29,0	1,2	185	49	16	31	1,1	0,05	0,06	0,05	0,40	25		
		TFÜ		0,6		1,5	0,21	1,3	1,0		7,7	6,2	4,1	2,0	7,6	1,2	3,1	2,1	2,8	37	5,9	
24.	Enkapsas ehk kolrebi	m	65	1,7	86,0	2,4	0,2	7,5	42	1,2	370	46	30	20	0,60	0	0,06	0,05	0,30	40		
		TFÜ		4,9		1,7	0,14	1,3	1,0		10,6	4,1	5,4	2,2	2,9	0	2,1	1,4	1,4	40,8	5,7	
Juurviljad																						
25.	Porgand ¹	m	80	1,2	88,5	1,3	0,2	7,6	36	0,8	161	43	21	36	0,8	7,0 ¹	0,06	0,06	0,40	5		
		TFÜ		3,8		1,0	0,16	1,5	1,0		5,1	4,2	4,2	1,9	4,2	122 ¹	2,4	1,9	2,1	5,6	12,0	
26.	Redis	m	75	0,5	93,5	1,0	3,9	20,0	0,7		240	37	11	27	1,0	0,02	0,03	0,02	0,30	20		
		TFÜ		3,0		1,5	1,4	1,0			14,4	7,0	4,1	2,5	10	0,67	2,3	1,2	3,0	42,9	7,0	
27.	Isaeris	m	75	1,4	90,5	1,3	5,6	22,0	0,7		338	36	17	34	0,60	0,10	0,05	0,04	0,80	20		
		TFÜ		6,0		1,4	1,5	1,0			14,5	4,8	4,6	2,3	4,3	2,4 ⁴	2,7	1,7	5,7	50,6	5,9	
28.	Kaal	m	78	1,5	89,0	1,0	0,2	7,7	37	1,2	238	40	7,0	41	1,5	0,20	0,06	0,06	0,5	15		
		TFÜ		4,9		0,61	0,16	1,5	1,0		7,7	4,1	1,4	2,1	8,1	3,6	2,4	5,0	2,7	17,4	4,1	
29.	Reigas	m	70	1,5	89,8	1,6	6,7	34	1,0		357	35	22	23	0,60	0,06	0,10	0,02	0,30	25		
		TFÜ		5,3		1,4	1,5	1,0			12,6	3,9	4,9	1,4	3,5	1,2	4,4	0,71	1,6	31,5	5,5	
30.	Salleri-juured	m	68	1,0	90,0	1,0	0,2	6,4	31,6	1,0	393	50	33,8	27,0	0,50	0,013	0,050	0,040	0,40	7,00		
		TFÜ		3,6		1,0	0,19	1,5	1,0		15,2	5,9	7,6	1,6	3,2	0,32	2,4	1,5	2,5	9,5	4,0	
31.	Pistinas	m	75	3,6	83	1,2	0,2	10,0	46	1,0	342	57	22	59	0,70	0	0,08	0,12	0,20	18		
		TFÜ		9,9		0,76	0,13	1,5	1,0		16	4,5	3,4	2,7		0	2,5	3,0	0,63	16,1	3,6	
32.	Sõgelpöet	m	80	0,9	86,0	1,1	0,1	10,0	47,0	1,0	385	28	27	43	1,4	0,012	0,03	0,05	0,40	10		
		TFÜ		2,3		0,70	0,06	1,6	1,0		9,1	2,2	4,5	1,7	5,9	0,17	0,96	1,3	1,7	9,1	3,0	

Kõrvitselised köögiviljad

33.	Kõrvits	m	70	0,7	92,0	0,40	0,13	5,8	26	0,6	222	24	14	44	0,8	0,25	0,06	0,06	0,40	4	
		TFÜ		3,2		0,46	0,15	1,7	1,0		10,2	3,5	4,0	3,2	6,2	6,4	3,5	2,8	3,1	13,2	4,2

¹ Karotiniisisaldus porgandis olemeb sortide: intensiivseid ornaadikas porgandites on kuni 9 mg% karotini, kuid kollastes umbes 1 mg%.

Nr. Toidusained	Ühis- kud	Sisid osa %	Kest- sine	Vesi	Võlgand	Reserv	Süs- lood	Ener- gia	Mineraalained							Vitamiinid				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	B ₆	Kar- tiin	B ₁₂	C
34. Arbuus	m	52	0,5	89,5	0,4	0,2	8,8	40	0,3	64	6,0	8,0	5,0	1,0	0,10	0,04	0,04	0,20	7,0	
	TPÜ		1,5	0,30	0,50	0,15	1,6	1,0		1,9	0,56	1,5	0,23	5,0	1,7	1,5	1,2	1,0	7,5	1,9
35. Melon	m	64	0,8	89	0,50	0	8,6	37	0,6	118	16	13	12	0,6	0,35	0,05	0,03	0,60	20	
	TPÜ		2,6	0,41	0	1,7	1,0			3,8	1,6	0,61	3,3	0,6	3,3	2,0	0,98	3,2	23,2	3,6
36. Kukk, koortalit ¹	m	95	0,7	95,0	0,70	0,1	2,9	1,6	0,5	148	23	14	27	0,3	0,1	0,03	0,04	0,20	5	
	TPÜ		5,3	1,3	0,19	1,3	1,0			11,1	5,4	6,6	3,2	3,6	0,1	2,8	3,0	2,5	13,4	4,2
Tomatliised kõõgiviljad																				
37. Roheline ² pipar, "magnus"	m	75	1,5	92,0	1,1	0,2	4,0	23	0,5	139	6,0	10	25	0,80	0,17 ²	0,04	0,05	0,90	103	
	TPÜ		7,8	1,4	0,26	1,3	1,0			7,2	0,69	3,3	8,0	7,0	4,8 ²	2,6	2,6	7,8	192	17,9
38. Tomat, punane	m	85	0,6	93,5	0,90	0,2	3,7	20	0,4	177	12	11	26	0,7	0,80	0,06	0,04	0,50	24	
	TPÜ		4,8	1,2	0,30	1,4	1,0			10,6	2,3	4,1	2,4	7,0	26,7	4,5	2,4	5,0	51,4	9,2
39. Beklešuan	m	95	1,5	92,5	0,90	0,2	4,4	23	0,5	238	15	9,0	34	0,4 ⁰	0,02	0,04	0,05	0,60	15	
	TPÜ		7,8	1,0	0,26	1,3	1,0			12,4	2,5	2,9	2,9	3,5	0,98	2,6	2,6	5,2	28	5,0
Muid kõõgiviljad																				
40. Aedube ehk turgi m	90,0	1,0	90,0	3,4	0,2	4,1	3,3	0,7		256	65	26	44	1,1	0,24	0,08	0,12	0,5	17	
ube, keunud	TPÜ		3,6	3,1	0,16	0,92	1,0			9,3	7,4	5,9	2,5	6,7	4,8	3,6	4,4	3,0	22,1	5,7
41. Roheline hernes m	100	1,0	80	4,2	(0)	12,7	69	0,7		295	26	38	122	0,70	1,00	0,34	0,19	2,6	25	
	TPÜ		1,7	1,6	(0)	1,4	1,0			5,0	4,1	3,3	2,0	0,7	9,7	7,4	3,7	7,5	15,5	4,8
42. Roheline sibul m	80	0,9	92,5	1,1	0,2	4,1	23	1,0		166	80	18	46	1,0	6,0	0,03	0,04	0,2	60	
	TPÜ		4,7	1,4	0,26	1,9	1,0			8,7	13,1	5,9	3,8	8,7	17,4	2,0	2,1	1,6	112	25,8
43. Porrulaik m	76	1,5	87,0	2,0	0,2	7,0	39	1,2		199	80	14	58	1,0	0,42	0,06	0,04	0,5	20	
	TPÜ		4,62	1,5	0,15	1,3	1,0			6,1	7,7	2,7	2,8	5,1	7,2	2,3	1,2	2,6	22,0	4,8
44. Sõgisiibul, mugul	m	84	0,7	86,0	2,0	0,2	9,2	48	0,7	182	38	14	58	0,8	0,03	0,03	0,04	0,20	10	
	TPÜ		1,3	1,3	0,13	1,4	1,0			4,5	3,0	2,2	2,3	3,3	0,42	0,94	1,0	0,93	8,9	2,3
45. Spinat ³ m	74	1,0	91,2	2,4	0,3	2,2	21	2,6		774	813	57	83	3,0	5,0	0,11	0,20	0,60	50	
	TPÜ		5,7	3,4	0,43	0,78	1,0			44,4	14,5	20,4	7,4	26,5	159	7,9	11,4	5,8	102	31,2

1 Koorimata kurgid sisaldavad oluliselt karotiini ja rohkest rauda kui koritud kurgid.

2 Punane pipar (asiatiline kasuvas) sisaldab umbes kolm korda rohkem karotiini kui roheline pipar.

3 Spinatis leidub kaitsium vääb. oblikhapetsiselduse tõttu. puudulikult seede, eriti vitamiin B defitsiidi korral.

Nr. Toidumained	Uni- kud	Sobdav osa %	Keet- aine	Veel Valgud		Süsi- Ener- vesi- Sita- kud		Mineraalsained						Vitamiinid			Σ118			
				Keet- aine	Süsi- vesi- kud	NaCl	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Karbo- hüin	B ₁	B ₂	PP		O		
46.	Hapubiikes	m	76	1,6	88,5	2,2	0,4	4,2	30	1,4	167	56	41	71	1,0	3,5	0,09	0,19	0,8	60
	TPÜ		6,4	2,2	0,40	1,0	1,0				6,7	6,9	10,3	4,4	6,7	77,8	4,5	7,6	5,3	65,7
47.	Pasaalat	m	72	0,5	95,0	1,3	0,1	2,0	14,0	0,8	280	2	15	34	0,5	0,12	0,04	0,08	0,80	7,0
	TPÜ		4,3	2,8	0,21	1,1	1,0				16,8	6,4	8,1	4,6	7,1	5,7	4,3	6,8	2,9	21,4
48.	Petersell, roheline	m	84	1,5	85,0	3,1	0,2	7,2	44	1,7	338	137	52	188	3,9	10,0	0,06	0,30	1,4	150
	TPÜ		4,1	2,1	0,14	1,2	1,0				9,2	11,6	8,9	5,5	17,7	183	1,7	8,2	6,4	146
49.	Spargel ehk sa- par	TPÜ	73	1,2	92,7	1,6	0,14	3,0	20,0	0,6	196	21	11,0	62,0	0,90	0,6	0,16	0,190	1,40	33,0
	TPÜ		7,2	2,4	0,21	1,1	1,0				11,8	3,9	4,1	5,8	9,0	20,0	12,0	11,4	14,0	70,7
50.	Mädarõõs	m	64	2,8	77	2,1	0,3	15,6	75	1,4	579	119	36	70	1,4	0,02	0,14	0,11	0,66	114
	TPÜ		4,5	0,84	0,12	1,5	1,0				9,3	6,0	3,6	1,8	3,7	0,18	2,8	1,8	1,8	85,1
51.	Rabarber	m	75	1,0	93	0,60	0,1	2,8	15	0,9	325	51	17	25	0,50	0,02	0,03	0,03	0,13	9
	TPÜ		8,0	1,2	0,2	1,4	1,0				26,0	18,7	8,5	3,1	6,6	0,89	3,0	2,4	1,7	25,6
52.	Sigur	m	1,7	77,0	1,0	0	17,3	75	1,0		390	79	13	36	1,7	1,6	0,07	0,12	0,40	11
	TPÜ		2,72	0,40	0	1,7	1,0				6,1	4,0	1,3	0,95	4,5	16,0	1,4	1,9	1,1	6,3
Puuviljad																				
53.	Greipfruut	m	50	0,7	89,7	0,6	0,1	8,6	38,6	0,4	234	23	10	18	0,50	0,02	0,04	0,02	0,30	40
	TPÜ		2,2	0,47	0,08	1,7	1,0				7,3	2,2	1,9	0,88	2,6	0,35	1,6	0,62	1,6	44,4
54.	Apelsinid	m	75	1,4	87,5	0,60	0,2	9,2	43	0,5	197	34	13	23	0,40	0,30	0,08	0,03	0,20	40
	TPÜ		3,0	0,56	0,14	1,6	1,0				4,6	3,0	2,3	1,0	1,9	4,7	2,8	0,64	0,93	40
55.	Sidrunid ¹	m	50	1,5	87,7	0,8	0,5	9,2 ¹	41	0,5	163	40	12	22	0,60	0,02	0,06	0,04	0,17	40
	TPÜ		3,6	0,59	0,37	1,7	1,0				4,8	3,7	2,2	1,01	2,9	0,33	2,2	1,2	0,83	41,9
56.	Manderiinid	m	74	0,6	88,5	0,70	0,28	9,2	43	0,5	155	35	11	17	0,40	0,40	0,09	0,03	0,20	30
	TPÜ		1,7	0,49	0,20	1,6	1,0				4,3	3,1	1,9	0,74	1,9	6,2	2,9	0,64	0,93	29,9
57.	Aprikoosid	m	66	0,8	85,8	0,60	0,1	12,0	53	0,7	305	20	19	26	0,65	2,0	0,04	0,06	0,70	7
	TPÜ		1,8	0,45	0,06	1,7	1,0				6,9	2,0	2,7	0,92	2,5	25,2	1,1	1,4	2,6	5,7
58.	Ananassid	m	75	0,4	86,0	0,30	0,2	12,0	52	0,7	321	16	11	11	0,30	(0,05)	0,08	0,03	0,80	40
	TPÜ		0,93	0,17	0,12	1,7	1,0				7,4	1,2	1,6	0,40	1,2	0,64	2,3	0,69	0,77	33,0

¹ Sidrunid sisaldavad umbes 6% orgaanilisi happeid, peamiselt sidrunhappet; nende sisaldus on peegeldatud sümboolses tabelis. Arvustatud suure osa sidrunite energiväärtusest.

№. To'ominoid	Ühi- 800day kest- kud osa % sine	Vesi Velgud Ravred	Eusi- Rer- veestud gas	Mineraalsained										Vitaminid		
				Ca	Mg	P	Fe	A	Karo-B1 ctiin	B2	PP	C				
59. Perakud ehk virakud	m 90 2,3	86,5 0,6 0,38	0,1 10,6 0,06	47 1,0	0,6	363	30	16	34	1,3	0,50	0,02	0,05	0,90	10	
60. Kirvid	m 85 1,1	85,5 0,70 0,38	0,4 12,0 0,22	55,8 0,6 1,6	0,6	256	37	26	30	0,4	0,30	0,05	0,06	0,40	15	
61. Ploomid	m 90 1,2	87,0 0,70 0,43	0,2 10,7 0,12	49,6 0,5 1,6	0,5	214	28	17,0	27,0	0,5	0,20	0,06	0,04	0,15	5,0	
62. Benseimid	m 60 1,0	74,0 1,3 0,41	0,2 21,4 0,06	95,0 0,9 1,7	0,9	348	2,0	42	28	0,60	0,12	0,04	0,05	0,7	11	
63. Ürnud, mitmemu- gused	m 88 2,1	86,5 0,30 0,17	0,4 11,5 0,23	52 0,5 1,6	0,5	199	8,0	10,0	13	0,35	0,10	0,04	0,03	0,12	7,2	
64. Pirnid	m 90,0 1,6	87,5 0,30 0,20	0,3 10,5 0,20	46,1 0,5 1,7	0,5	155	19	12	16	0,3	0,01	0,02	0,04	0,10	4	
65. Aprikoosid, kuivestud	m 50,0 1,4	16,0 4,2 0,42	0,4 89,3 0,04	300 4,0 1,7	4,0	1761	166	109	152	4,5	3,9	0,01	0,16	3,0	12	
66. Ploomid, kuiva- tatud (mused, tüü ploomid)	m 75,0 0,16	25,0 1,9 0,21	0,6 65,6 0,06	282 2,5 1,7	1,0	864	80	26	83	3,0	0,67	0,10	0,16	1,7	3	
67. Detlid	m 100 1,5	20,0 2,1 0,21	0,6 68,9 0,06	297 1,5 1,7	1,0	611	65	69	56	1,6	0,04	0,09	0,10	2,2	8	
68. Mustõõster	m 98 7,9	85,0 0,70 0,62	0,3 9,8 0,2	45,8 0,9 1,6	0,9	372	36,0	17	43	0,9	0,700	0,05	0,07	0,3	300,0	
69. Pannu eeter	m 90,0 7,7	85,0 0,50 0,32	0,2 10,5 0,13	47,0 0,4 1,7	0,4	275	36,0	13,0	33	0,90	0,06	0,05	0,07	0,3	30,0	
70. Kitesuurkõrs ehk saevabaru	m 93 5,9	88,0 1,7 1,2	0,5 7,1 0,37	41 1,0 1,3	0,7	208	30	29	32	1,0	0,30	0,05	0,05	0,40	60	
71. Aehasikõrs	m 4,0 12	86,0 1,0 0,75	0,5 7,7 0,36	40 1,0 1,4	0,6	147	41	19	28	0,70	0,05	0,03	0,07	0,36	60	
72. Ketsmessikõrs	m 85 10,2	84 1,5 1,0	0,5 8,9 0,32	47 1,0 1,5	0,6	161	22	16	23	0,70	0,04	0,03	0,06	0,30	60	
						4,1	1,6	2,6	0,92	3,0	0,57	0,96	1,5	1,3	54,7	

Marjod

Nr. Toidudained	Ühi- kud	Hõõder osa %	Kest- sine	Vesi Võlgud	Rasvad	Süs- vesi- kud	Energia	Mineraalsained						Vitamiinid							
								tubk NaCl	Ca	Mg	P	Fe	A	karo- B ₁ tlin	B ₂	PP	C				
73. Karumari	m	95	2,0	85	0,6	0,4	10,3	0,5	170	22	9,0	28	0,50	0,10	0,04	0,02	0,10	50			
	TFU		5,0		0,38	0,25	1,6	1,0	4,9	1,7	1,4	1,1	2,1	1,4	1,3	0,50	0,42	44,6	4,7		
74. Veerikes	m	85	5,5	85,0	1,0	0,6	9,3	0,5	224	40	22	37	0,90	0,12	0,02	0,07	0,30	30			
	TFU		13,8		0,63	0,37	1,4	1,0	5,6	3,1	3,4	1,5	3,8	1,7	0,63	1,8	1,3	26,8	4,0		
75. Sinaikad ehk joovikad	m	98	1,2	88,2	0,80	0,7	8,9	0,3	51	16	7,0	8,0	0,60	0,16	0,02	0,02	0,40	50			
	TFU		3,2		0,53	0,46	1,5	1,0	1,4	1,3	1,2	0,33	3,5	2,4	0,66	0,53	1,6	18,9	2,7		
76. Mastikad	m	98	2,2	86,5	0,8	0,5	10,1	0,4	65	16	10	13	0,9	0,2	0,04	0,07	0,30	1,6			
	TFU		5,6		0,51	0,19	1,6	1,0	1,7	1,3	1,6	0,82	3,6	2,8	1,3	1,8	1,5	14,6	2,5		
77. Kuremarjad ehk jõhvikad	m	98	4,0	89,5	0,40	0,7	7,5	0,2	119	14	8,0	11	0,60	0,02	0,02	0,07	0,10	10			
	TFU		6,3		0,32	0,55	1,5	1,0	3,8	1,4	1,6	0,64	3,2	0,35	2,0	2,2	0,55	11,3	2,5		
78. Vitamarjad	m	90	0,6	81,8	0,30	0,2	16,3	0,4	250	17	7,0	23	0,60	0,04	0,04	0,04	0,80	3			
	TFU		1,0		0,13	0,09	1,7	1,0	4,3	0,90	0,75	0,69	1,7	0,36	1,3	0,69	0,37	1,8	1,1		
79. Rosinad	m	90	3,1	19,0	1,5	0,8	67,2	269	880	60	42	139	3,0	0,10	0,15	0,08	0,80	0,8			
	TFU		1,3		0,16	0,08	1,7	1,0	3,6	1,0	1,1	0,84	2,1	0,25	0,78	0,33	0,36	0,07	0,96		
Kõõgiviliskonservid																					
80. Porgandipärses	m	100	1,0	90,6	1,3	0,30	5,5	30,0	140	24	15	22	0,60	5,0	0,02	0,02	0,3	2,5			
	TFU		5,0		1,3	0,2	1,4	1,0	30	3,0	3,8	1,4	4,0	III	1,0	0,8	2,0	3,6	10,7		
81. Ounapürees	m	100	0,6	77,2	0,50	0,1	20,1	85,0	0,3	0	180	12,0	12	0,06	0,03	0,02	0,8	3,0			
	TFU		1,1		0,18	0,04	1,8	1,0	1,7	0,58	1,1	0,36	1,2	0,87	0,33	0,23	0,67	1,5	0,78		
82. Aedube, kausad	m	100	4,6	93,0	0,90	0,1	3,0	1,7	130	37	(15)	23	0,6	0,15	0,01	0,02	0,80	2			
	TFU		2,0		1,6	0,18	1,3	1,0	8,6	8,2	6,6	3,1	7,1	3,9	0,86	2,1	2,9	5,0	4,3		
83. Roheline herneas	m	100	1,1	87	2,6	0,20	6,8	40	135	16	21	53	0,70	0,3	0,10	0,05	0,25	10			
	TFU		3,3		2,0	0,16	1,3	1,0	4,1	1,5	3,9	2,5	3,8	5,0	3,8	1,3	1,3	10,7	3,2		
84. Värskokapsasupp	m	100	1,4	76,8	2,2	5,0	9,1	93	2,2	2,0	193	111	100	69	(2,8)	0	0,9	0,05	0,08	0,90	5,7
	TFU		2,6		0,7	1,6	0,7	1,0	32,3	2,5	4,5	8,2	1,4	5,4	6,4	0,48	1,0	1,9	2,6	2,9	
85. Korõ	m	100	1,2	78,3	2,2	4,8	10	95	2,5	2,1	285	93	106	32	1,2	1,1	0,05	0,08	1,1	4,3	
	TFU		1,5		0,69	1,5	0,78	1,0	33	3,6	3,7	8,4	1,6	2,8	1,7	0,47	1,0	2,3	1,9	2,8	
86. Peedisupp	m	100	1,2	78,0	2,4	4,9	9,6	96	2,5	2,2	310	100	192	38	1,2	0,80	0,02	0,08	1,1	3,7	
	TFU		1,5		0,75	1,5	0,76	1,0	34,4	3,9	3,9	8,0	1,1	2,5	5,6	0,31	1,0	2,3	1,7	2,6	

Nr. Toidumained	Ühis- Soodaj Kast- Vesi Valend Ravend Sust- Energia kud	Mineraalsained										Vitamiinid								
		tubk	NaCl	K	Ca	Mg	P	Fe	Δ	karo- tiin	B ₁	B ₂	PP	C	I: 13					
87. Rossoliik m	100	1,0	74,0	2,9	5,0	15	113	2,4	2,3	300	58	186	75	1,2	0,70	0,04	0,1	1,2	6,8	
TFU		1,0	0,77	1,3	0,86	1,0	0,86	1,0	30,6	3,2	1,9	8,4	1,3	2,1	4,1	0,83	1,1	2,1	2,6	2,3
88. Valge peatõp- m see, hõpends TFU kud	70	1,0	90	1,0	4,5	25	3,0	2,5	187	51	17	34	0,30	0,02	0,03	0,06	0,10	0,10	20	
TFU		5,2	1,3	4	1,5	1,0	165	9,6	8,3	5,5	2,6	2,6	0,56	2,0	3,1	0,87	37,2	5,8		
89. Soolatud kurgid TFU	90	0,5	95,5	0,70	0,1	1,9	12	3,9	3,5	100	23,0	16,0	27	0,3	0,20	0,03	0,04	0,20	3	
TFU		5,0	1,6	0,25	1,2	1,0	238	10	7,2	8,9	4,2	5,0	11,1	3,8	4	3,3	10,7	5,5		
90. Tomatipasta m (plekkseas) TFU	100	1,7	70,0	4,0	1,2	19,9	109	2,7	0	878	78	30	68	(2,3)	3,00	(0,24)	(0,16)	2,4	60,0	
TFU		1,9	1,1	0,33	1,4	1,0	9,7	2,7	2,1	1,2	4,2	16,3	3,3	1,6	4,4	23,6	5,7			
91. Tomatipüree TFU	100	0,8	80,0	3,0	0,7	15,0	72	2,0	0	577	(20,0)	(20,0)	70,0	2,0	1,8	(0,18)	(0,12)	(1,5)	26,0	
TFU		1,3	1,3	0,29	1,3	1,0	9,6	1,1	2,1	1,8	5,6	16,7	3,8	2,0	4,2	15,5	5,0			
92. Tomatikaste TFU	100	0,6	70,6	2,10	0,4	22,2	100	3,0	2,7	860	(60)	(55)	31,0	1,0	1,2	0,07	0,06	0,6	10,0	
TFU		0,72	0,63	0,12	1,7	1,0	40,5	10,6	2,3	4,1	0,58	2,0	8,0	1,1	0,72	1,2	4,3	2,9		
93. Tomatimehl TFU	100	0,2	94,5	0,80	0,1	3,5	18	0,7	286	13	26	32	32	0,70	0,50	0,05	0,02	0,5	15	
TFU		1,7	1,3	0,17	1,4	1,0	19,0	2,7	11	3,5	7,6	19	4,2	1,3	5,6	56	8,7			
94. Mustõstreimahl m TFU	100	0	89,0	0,4	0	9,6	41	0,5	0	133	40	35	20	1,0	0,12	0,04	0,03	0,36	90	
TFU		0	0,29	0	1,7	1,0	3,9	3,7	6,4	0,91	4,6	2,0	1,5	0,68	1,8	31,2	4,5			
95. Greipfruundimahl m TFU	100	0,10	90	0,5	0,1	9,0	40	0,5	0	150	8,0	8,0	13	0,3	0,006	0,03	0,02	0,2	40	
TFU		0,34	0,38	0,08	1,7	1,0	4,5	0,75	1,5	0,61	1,5	0,10	1,1	0,6	1,0	42,8	4,4			
96. Apelsinimahl m TFU	100	0,2	84,5	0,60	0,1	13,7	58	0,3	0	64	18	12	16	0,30	0	0,072	0,05	0,02	0,2	
TFU		0,52	0,31	0,05	1,8	1,0	1,3	1,2	1,6	0,52	1,0	0	0,63	1,3	0,42	0,69	27	2,9		
97. Viinamarja- mahl TFU	100		80,5	0,20	0	18	75	0,2	0	312	27	16	30	0,30	0	0,03	0,05	0,3	4	
TFU			0,08	1,8	1,0	5,0	1,4	1,6	0,75	0,75	0	0,60	0,80	2,3	1,2					
98. õunimahl TFU	100	0	87,0	0,4	0	11,7	50	0,3	0	100	8,0	8,0	0,20	0	0,01	0,03	0,10	2,0		
TFU		0	0,24	0	1,7	1,0	2,4	0,60	1,2	0,34	0,8	0	0,3	0,72	0,4	1,7	0,60			
99. Aprikoosi- mahl TFU	100	0,4	76,3	0,40	0	21,4	89	0,4	0	100	10,0	6,0	8,0	0,22	0,50	0,01	0,02	0,23	5	
TFU		0,54	0,14	0	1,8	1,0	1,4	0,42	0,51	0,17	0,50	3,6	0,17	0,27	0,52	2,4	0,93			

1. 3. Lihne ja lihaseadused

100. Sealih, teine m TFU	66	61	13,9	20,2	4	24,5	1,1	279	9,0	19	178	2,5	4	0,93	0,21	4,5	4,5	4,5	1,6
TFU		1,7	2,5	4	1,0	1,4	0,14	0,58	1,4	2,0	4	5,7	1,1	3,7	4,5	1,6	4,5	1,6	

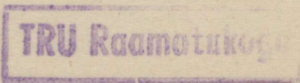
Nr. Toidusained	Ühi- Süöday Kest- tud osa % aine	Vesi Velgud	Easvad	Süsi- Ees- tud	Mineraleained							Vitamiinid							
					NaCl	K	Ca	Mg	F	Fe	A	har- tiin	B ₁	B ₂	PP	C			
101. Saaliha, ras- vane	m 88	4,8	12,2 35,6	0	361	0,7	246	8,0	17	156	2,2	0	0,80	0,19	3,8	0	0,68		
	TPÜ		0,96 2,8	0	1,0		0,78	0,08	0,33	0,77	1,2	0	3,2	0,60	2,0	0	0,68		
102. Suikensink	m 76	45,0	14,4 30,9	0	365	3,0	2,5	288	10	20	110	2,1	0	0,70	0,19	3,8	0	0,68	
	TPÜ		1,2 2,7	0	1,0		10	0,95	0,10	0,41	0,57	1,2	0	2,9	0,62	2,1	0	0,68	
103. Vesikalha, I osa. (Juhstatud)	m 79	70,5	15,2 9,8	0	154	1,0	395	10	21	194	2,7	0,01	0	0,10	0,17	4,2	0	1,7	
	TPÜ		3,0 1,9	0	1,0		2,4	0,24	1,0	2,3	3,5	0,13	0	1,0	1,3	5,5	0	1,0	
104. Kestatud vesise- liha, konserv- riitud	m 100	0	61,5	13,6 17,7	1,1	226	(2,1)	1,4	250	20	19	172	3,1	0	0,02	0,20	2,0	0	1,0
	TPÜ		1,6 2,4	0,04	1,0		9,3	1,2	0,33	0,83	1,4	2,7	0	0,12	1,1	1,8	0	1,0	
105. Vesikalha, lelje	m 66	79	16,9 0,50	0,5	76	1,2	336	8,0	24	176	1,7	0,01	0,25	0,25	6,2	0	3,8	0	
	TPÜ		6,7 0,20	0,05	1,0		5,4	0,40	2,4	4,4	4,5	0,26	4,5	4,0	16,3	0	3,8	0	
106. Vesikalha, ras- vane	m 66	73	16,1 7,0	0,4	133	1,0	322	8,0	22	188	1,7	0,01	0,25	0,25	6,2	0	3,8	0	2,8
	TPÜ		3,5 1,6	0,02	1,0		2,9	0,23	1,2	2,6	2,6	0,15	2,6	2,3	9,3	0	3,8	0	
107. Põdraiha	m	72,9	16,1 5,6	1,0	122	1,1	322	11	22	295	2,9	0,01	0,10	0,20	4,0	0	3,8	0	2,8
	TPÜ		4,0 1,4	0,06	1,0		3,2	0,34	1,4	3,2	4,6	0,16	1,8	2,0	9,8	0	3,8	0	
108. Eobacelha	m	66,3	18,2 9,4	0,5	164	1,0	564	13	25	200	3,1	0,02	0,11	0,15	4,2	0,3	3,8	0	1,8
	TPÜ		3,3 1,7	0,02	1,0		2,7	0,30	1,1	2,3	3,8	0,24	1,0	1,1	5,1	0,24	3,8	0	1,8
109. Vesialha	m 21,7	69,6	19,4 6,1	0	156	1,0	371	13	26	256	2,6	0,02	0,04	0,25	4,7	0	3,8	0	2,1
	TPÜ		4,3 1,34	0	1,0		3,4	0,36	1,4	3,3	3,8	0,30	0,44	2,0	6,9	0	3,8	0	
110. Lambalaha, I kateg. (Jaha- teatud)	m	65,8	13,9 16,0	0	206	0,8	278	9,0	19	177	2,5	0	0,17	0,15	5,8	0	3,8	0	1,6
	TPÜ		2,0 2,3	0	1,0		1,6	0,16	0,69	1,6	2,4	0	1,2	0,87	5,6	0	3,8	0	
111. Jänasalaha	m	74,1	19,9 0,90	0,20	90	1,2	398	17	22	226	4,80	0	0,09	0,80	8,1	0	3,8	0	3,9
	TPÜ		6,6 0,30	0,01	1,0		5,3	0,71	2,3	4,7	10,8	0	1,5	0,60	16,0	0	3,8	0	
112. Ekvilkuha	m 70,0	69,3	18,2 7,5	0,5	144	1,2	364	21	25	224	1,6	0,30	0,08	0,08	7,6	1,5	3,8	0	2,5
	TPÜ		3,8 1,6	0,02	1,0		3,0	0,55	1,3	2,9	2,2	4,2	0,63	0,49	10,5	0,45	3,8	0	
113. Kanad, II kat. (Kapiitud)	m 64	69,2	18,9 7,0	0	142	0,9	300	12	37	260	1,5	0,12	0,15	0,16	8,1	1,0	3,8	0	2,6
	TPÜ		4,0 1,5	0	1,0		2,5	0,32	2,0	2,6	2,1	1,7	1,6	1,4	11,4	0,76	3,8	0	

№. Toidumeind	Ühi-Sõdava keet- kud osa %	Veel Velged Eesved vesi- kud	Eusi-Eur- vesi- kud	tuhk H ₂ O	Mineraalsained							Vitamiinid		
					K	Ca	Mg	F	Fe	A	hako- stiid	B ₁	B ₂	PP
114. Kameel, I kat. m 68 (roogitud, puhast-TFÜ)	65,6 2,8	17,2 2,0	12,3 0	1,85 1,0	300 1,9	12 0,24	37 1,5	200 2,0	1,5 1,3	1,5 1,3	0,15 1,2	0,16 1,1	9,1 8,8	1,0 0,23
115. Eened, II kateg.m 42- TFÜ 66 ¹	60,8 2,0	15,6 2,4	18,7 0	238 1,0	480 2,1	13 0,20	(15) 0,47	210 1,7	1,8 1,5	0,20 1,3	0,19 0,96	5,7 4,8	6,5 1,2	1,5
116. Eened, I kateg. m 49- TFÜ 71	46,1 0,90	11,8 2,8	36,9 2,8	392 1,0	420 1,3	13,0 0,12	(18) 0,29	210 1,0	1,8 0,82	0,27 1,4	0,20 0,70	5,9 2,9	6,5 0,66	1,0
117. Ferdiid, II kateg.m 40- TFÜ 61	59,5 1,8	15,0 2,5	20,5 0	281 1,0	293 1,4	13,0 0,19	10 0,30	187 1,4	1,8 0,88	0,11 0,88	0,32 1,9	0,19 0,91	5,7 4,5	1,7 0,30
118. Ferdiid, I kateg. m 45- TFÜ 65 ¹	35,1 0,57	9,6 2,9	49,8 0	537 1,0	293 0,69	13,0 0,10	10 0,15	187 0,68	1,8 0,71	0,27 1,1	0,32 0,95	0,19 0,45	5,7 2,2	1,7 0,15
119. Kalkuniid, I kateg.m 67,0 TFÜ	63,1 2,5	17,5 2,1	14,4 0,61	205 1,0	315 1,9	24 0,44	28 1,0	320 2,9	3,2 3,1	0,18 1,8	0,12 0,68	0,19 1,1	7,0 6,8	0 1,9
Subproduktid														
120. Veiseemaks TFÜ	72,9 4,0	14,7 0,79	2,9 0,39	5,8 1,0	330 3,6	5,0 0,17	18 1,2	340 5,8	9,0 16,2	15 270,7	0,40 5,4	2,9 31,4	16 29,9	15 5,8
121. Seemaks TFÜ	71,4 4,8	15,9 1,0	3,4 0,09	1,0 1,0	350 4,1	7,0 0,25	24 1,8	353 23,5	12 117,6	6,0 6,3	0,40 5,9	5,2 61,2	15,7 30,7	11 4,5
122. Veiseeered TFÜ	82,7 5,0	10,6 0,81	1,7 0,11	63 1,1	245 4,7	9,0 0,54	15 1,8	219 6,5	2,9 22,5	0,33 10,5	0,40 9,5	2,1 40,0	6,2 19,7	5 3,4
123. Seameered TFÜ	80,1 4,4	11,0 1,2	2,9 0,08	75 1,1	242 3,9	3,0 0,40	20 2,0	233 8,0	0,04 21,3	0,04 1,1	0,7 14	1,7 27,2	9,8 26,1	8 3,4
124. Veisehida TFÜ	79,0 4,8	12,7 1,0	2,8 0,04	80,0 1,0	280 3,8	10 0,47	22 2,1	212 5,0	17,0 7,5	0,3 0,3	0,50 11,3	1,90 13,5	6,8 17,0	7 3,8
125. Seakops TFÜ	78,6 4,5	12,5 1,2	3,4 0	83 1,0	303 4,4	9,0 0,41	15 1,4	236 5,2	5,0 12,1	0 0	0,06 1,1	0,21 3,0	3,40 9,2	6,5 3,3
126. Ajud, mitmesugused TFÜ	80,5 2,1	7,6 2,3	5,4 0	109 1,0	285 2,9	8,0 0,21	16 1,2	311 5,4	2,5 4,8	0 4,8	0,13 1,8	0,28 2,2	3,3 6,1	3,5 3,3

1 - Sõdava osa surus (honedel ja partidel) olenes eeloleva kõrgemine keetmisest.

Kr. Toidunelmed	Uhi- Soodav Kest- kud oss % sine	Vesi	Vajeld	Rasvad	Ener- gid	Mineraalained										Vitamiinid					
						K	Ca	Mg	P	Fe	a	kar- tiin	B ₁	B ₂	PP	C					
127. Veisakeel	m	92,0	71,2	11,5	11,4	0	153	0,9	255	7,0	19,0	162	5,0	0,22	0,27	5,0	0	0	0	0	0
	TFU		2,3	2,2	0	1,0			2,0	0,17	0,93	2,0	0,5	2,8	2,1	6,5	0	0	0	0	2,1
128. Seakeel	m	91,0	66,1	12	15,8	0	198	0,8	234	7,0	22,0	171	3,3	0,49	0,50	5,3	0	0	0	0	2,2
	TFU		1,8	2,4	0	1,0			1,4	0,13	0,84	1,6	3,4	3,8	3,1	5,4	0	0	0	0	1,9
129. Veiseveri	m		80,7	15,2	0,13	0,06	64	1,0	75	3,0	4,0	31	(4)	0,03	0,09	0,03	0,85	0	0	0	0
	TFU		7,2	0,06	0,01	1,0			1,4	0,47	0,47	0,90	15,5	0,94	2,1	0,66	2,7	0	0	0	2,2
Vorstid																					
130. Maksvorst,	m	42,9	12,0	37,5	0,9	402	2,3	1,9	143	41	(23)	154	5,3	1,46	0,2	0,92	3,6	0	0	0	0
	TFU		0,90	2,3	0,02	1,0		7,1	0,43	0,38	0,43	0,72	2,6	7,3	0,75	2,8	1,8	0	0	0	1,6
131. Sardellid	m	98	70,0	12,7	9,6	1,3	147	3,4	2,5	254	9,0	18	182	2,2	0,20	0,20	3,0	0	0	0	0
	TFU		2,6	2,0	0,07	1,0		25,5	2,1	0,23	0,92	2,1	3,0	0	2,0	1,6	4,1	0	0	0	1,6
132. Viinerid	m	98	65,0	10,5	15,2	0,40	50,4	2,8	2,0	210	7,0	15	134	1,9	0,15	0,20	3,0	0	0	0	0
	TFU		1,5	2,7	0,01	1,0		14,7	1,2	0,13	0,55	1,2	1,9	0	1,1	1,2	2,8	0	0	0	1,1
133. "Otselnaaja"	m	98,0	68,0	10,6	14,2	1,1	180	3,2	2,0	217	7,0	15	139	1,9	0,005	0,20	0,14	3,0	0	0	0
	TFU		1,8	2,4	0,05	1,0		16,6	1,5	0,15	0,63	1,5	2,1	0,06	1,7	0,93	3,3	0	0	0	1,2
134. Vorst "Lomik"	m	98,0	55,0	11,6	26,2	0	391	3,4	2,0	217	7,0	15	139	1,9	0	0,34	0,14	3,0	0	0	0
	TFU		1,2	2,7	0	1,0		10,3	0,89	0,09	0,37	0,90	1,3	0	1,8	0,89	2,1	0	0	0	0,92
1.4. Kala ja kalinaasused																					
135. Haug	m	49	79,4	15,9	0,60	0	71	1,1	300	50	25	297	0,80	0	0,07	0,07	4,0	0	0	0	0
	TFU		6,7	0,25	0	1,0		5,1	2,6	2,6	2,6	5,5	2,3	1,5	1,2	11,3	0	0	0	0	3,0
136. Koba	m	51,0	79	16,0	0,7	0,6	75	1,3	317	21	25	218	1,0	0,003	0,04	0,11	3,0	1,3	0	0	0
	TFU		6,4	0,28	0,06	1,0		5,1	1,1	2,5	5,5	2,7	0,08	0,8	1,6	8,0	0,74	2,7	0	0	0
137. Tursk	m	79,0	81	14,9	0,40	0	65	1,2	361	18	24	222	0,70	0,001	0,08	0,1	1,5	0	0	0	0
	TFU		6,9	0,18	0	1,0		6,7	1,0	2,8	6,4	2,2	0,03	1,9	1,9	4,6	0	0	0	0	2,7
138. Rkha	m	70	79	15,0	4,5	0	105	1,5	391	19	23	200	0,9	0,03	0,02	0,20	4,0	0	0	0	0
	TFU		4,3	1,5	0	1,0		3,3	0,66	1,6	3,6	1,7	0,37	0,29	2,3	7,6	0	0	0	0	2,1
139. Laktas (virs- kelt kulmasteed)	m	42	74,3	15,0	6,4	0	121	1,1	294	19	23	202	1,0	0,08	0,20	0,10	2,0	0	0	0	0
	TFU		3,7	1,6	0	1,0		2,9	0,99	1,4	3,14	1,7	0,33	2,5	0,99	3,3	0	0	0	0	1,7
140. Ameerjass	m	75	83,5	12,2	0	0	317	1,5	242	16	19	166	0,80	1,2	0,06	0,25	4,0	0	0	0	0
	TFU		1,2	2,7	0	1,0		0,92	0,20	0,45	0,98	0,51	7,5	0,28	0,95	2,5	0	0	0	0	1,4

I sordi maksvorstille analoogilise koostisege on makspasteet.



Nr. Toidusliin	Ühi-Subs- tud osa %	Keet- sine	Susi-Emar- kud	Valgud	Rasvad	Mineraalsained				Vitamiinid														
						K	Ca	Mg	P	Fe	A	Karot- tiin	B ₁	B ₂	PP	C								
155. Kaug-Ida austrid	m	6,5	85	6,5	1,3	5,3	60	82	39	157	0,07	0,16	1,4	0	4,2									
	TFÜ			3,3	0,65	0,65	1,0	4,1	5,1	4,9	4,9	2,3	1,6	3,2	4,7	0								
156. Kreebid	m	100	78,8	15,8	1,0	0,10	74	108	161	1,4	0,02	0,09	1,4	0	0	2,5								
	TFÜ			6,4	0,41	0,01	1,0	3,5	5,5	4,6	3,8	0,41	1,5	3,8	0	0								
157. Tomatikas- tes ¹	m	100	54,2	3,3	53,6	2,4	523	1,9	1,6	40,0	164	2,8	0,2	0,02	0,30	2,5	(4)							
	TFÜ			9,19	3,1	0,03	1,0	4,6	-	0,29	-	0,02	0,06	0,69	0,96	0,83	1,7 ¹							
158. Tursaka- osa rasvad	m	100	26,6	3,5	61,7	1,1	593	1,9	1,7	11,3	35	51	250	1,6	3,30	-	0,02	0,35	2,7	0				
	TFÜ			0,18	3,1	0,01	1,0	4,3	0,25	0,22	0,65	0,77	0,64	11,1	0,05	0,71	0,91	0,7	0	1,4				
159. Teravine kee- sari	m	100	46,9	26,7	13	0	250	7,7	5,8	285	90	29	490	1,8	0,45	1,1	1,3	1,5	30	0				
	TFÜ			3,5	1,7	0	1,0	38	1,4	1,5	0,95	4,0	1,6	3,9	7,2	6,8	1,3	5,6	3,0	0				
1. 5. Piim ja piimasaadused																								
160. Hobusepiim (kumbes)	m	100	89,6	2,1	1,6	6,2	49	0,4	-	61	85	3,0	54	(0,1)	0,12	0,32	0,05	0,04	0,06	25	0			
	TFÜ			1,3	0,98	0,94	1,0	2,0	6,4	1,1	2,1	0,4	4,9	4,4	0,92	0,98	0,25	21,9	3,7	0	0			
161. Kitsepiim	m	100	87,0	3,4	4,1	4,7	7,1	0,8	145	147	13	126	0,10	0,05	0,04	0,04	0,18	0,30	3,0	0	0			
	TFÜ			1,4	1,7	0,49	1,0	2,5	7,8	1,4	3,3	0,28	1,4	0,36	0,8	3,0	0,85	1,8	2,1	0	0			
162. Lehmapiim ²	m	100	87,6	3,3	3,50	4,5	65,0	0,7	127	180	14	95	0,10	0,05 ²	0,04 ²	0,05	0,19	0,10	1,0	0	0			
	TFÜ			1,5	1,6	0,51	1,0	2,3	6,9	1,6	2,8	0,31	1,5	0,41	1,2	3,5	0,31	0,66	1,9	0	0			
163. Lambapiim	m	100	82,8	5,4	6,0	4,9	98	0,9	187	160	8,0	123	0,10	0,06	0,05	0,09	0,34	0,30	1,0	0	0			
	TFÜ			1,7	1,8	0,37	1,0	2,3	6,9	0,61	2,3	0,20	1,2	0,43	1,4	4,2	0,61	0,44	1,9	0	0			
164. Binnapiim	m	100	87	1,3	3,7	6,9	68	0,22	55	30	4	13	0,1	0,05	0,02	0,02	0,03	0,2	3,5	0	0			
	TFÜ			0,57	1,6	0,75	1,0	1,0	1,7	0,44	0,36	0,30	1,5	0,20	0,44	0,54	0,59	2,2	0,94	0	0			
165. Lehmapiim, kui, rasvatu	m	100	3,5	32,5	0,90	48,0	358	6,8	1224	1166	136	900	1,0	0,012 ²	0,35	1,8	1,00	6,0	0	0	0			
	TFÜ			2,9	0,08	1,1	1,0	4,5	12,9	3,0	5,0	0,99	0,07	0,7	1,6	6,4	0,99	0,76	3,0	0	0			
166. Lehmapiim, kui, rasvatu	m	100	7,0	22,6	23,5	34,4	452	5,3	682	635	97	656	0,70	0,32	0,25	0,24	1,31	0,70	4,0	0	0			
	TFÜ			1,5	1,6	0,56	1,0	2,3	6,9	1,6	2,8	0,31	1,4	0,37	0,80	3,5	0,31	0,58	1,9	0	0			
167. Rasvata koku- piim	m	100	79,0	13,6	0,60	3,5	75	0,7	120	164	(32)	151	0,3	0,01	0,02	0,40	0,1	0	0	0	0			
	TFÜ			5,4	0,20	0,35	1,0	1,9	8,	(3,2)	3,8	0,60	0,27	0,40	6,4	0,27	0	2,4	0	0	0			

¹ Tomatikasnes tursakaske puhul on keskmine näitav (TFÜ) võetud 11 toidukomponentist.

² Vt. "Selgitus tabelile".

Nr. Toimiväinän	Shi- koodi mg osa, p silm	Kest- kest- silm	Vast- Valgud	Häved	Suut- vesti And	Maarvita				mineraalained				vitamiinid						
						tohtk	MgCl	K	Ca	Mg	P	Fe	A	karb- tsiin	B ₁	B ₂	PP	C		
166. Knaapia, 80% ravasaage	m 100	65,0	11,1	16,8	3,0	483	0,7	110	140	(50)	130	0,3	0,21	0,13	0,02	0,30	0,1	0		
	TFÜ	1,4	2,4	0,1	1,0			0,57	2,5	0,57	1,1	0,26	1,6	0,43	0,13	2,6	0,09	0	1,1	
169. Sujetatud juust, 80% ravasaage	m 96	52,0	19,4	17,9	1,9	254	4,0	3,0	100	691	(30)	686	0,8	0,22	0,16	0,06	0,46	0,22	0	
	TFÜ	2,3	2,1	0,06	1,0			17,7	0,47	10,8	0,68	5,1	0,69	1,7	0,42	0,36	2,2	0,17	0	2,0
170. Kõrgital juust, 80% ravasaage	m 92	36,4	21,0	29,9	2,7	374	4,1	2,0	100	1064	85	594	0,9	0,40	0,32	0,07	0,50	0,10	0	
	TFÜ	1,7	2,4	0,05				8,02	0,32	10,7	1,1	3,0	0,48	2,1	0,57	0,28	1,6	0,05	0	1,9
171. Lehmapiim, keeritud	m 100	0	91,1	3,4	0,1	4,6	34	0,7	127	130	14	95,0	0,10	0,001	0	0,04	0,18	0,10	1,0	
	TFÜ		3,0	0,09	1,0			4,5	13,2	3,1	14	5,2	0,59	0,08	0	1,6	6,4	0,59	1,3	3,1
172. Fetipim	m 100	0	90,6	3,4	0,5	4,5	35,5	0,75	127	130	14	93	0,1	0,01	0	0,03	0,2	0,1	0,17	
	TFÜ	2,9	0,42	0,90	1,0			4,3	12,7	3,0	5,0	0,56	0,56		1,3	6,8	0,56	0,21	3,0	
173. Piimavadak	m 100	0	93	0,9	0,3	4,6	25	0,58	127	58	(1,0)	57	0,1	0,003	0	0,04	0,2	0,1	0,47	
	TFÜ	0,26	0,36	1,4	1,0			6,1	8,9	0,30	4,3	0,60	0,24		2,4	9,6	0,60	0,81	2,8	
1.6. Murned																				
174. Murnarubi	m 100	59,5	14,6	29,3	0,5	382	1,9	117	124	14	590	5,8	0,96	2,24	0,32	0,52	0,06	0		
	TFÜ	1,3	2,6	0,01	1,0			0,42	1,4	0,32	3,3	3,5	5,8	4,4	1,4	1,9	0,04	0	2,0	
175. Murnarvalge	m 100	86,5	10,6	0,1	0,5	44	0,5	160	6,0	12	21	0,1	0	0	0,02	0,30	0,08	0,30		
	TFÜ	7,2	0,07	0,08	1,0			4,4	0,51	2,1	0,69	0,45	0	0	0,68	0,2	0,41	0,69	1,9	
176. Amsamused ja melanz	m 66	74,0	11,9	11,3	0,50	156	1,0	135	50	12,6	21,4	2,8	0,32	0,70	0,19	0,40	0,08	0		
	TFÜ	2,3	2,3	0,02	1,0			1,0	1,2	0,60	2,7	3,3	4,1	3,0	1,3	3,1	0,10	1,9		
177. Murnapulber	m 100	8,5	37,2	39,7	1,7	523	3,5	475	186	41	786	3,3	1,10	2,3	0,35	1,23	0,20	0		
	TFÜ	2,1	2,3	0,02	1,0			1,1	1,3	0,58	2,8	3,6	4,1	3,0	1,0	2,8	0,08	0	1,9	
1.7. Murnaturselised toidumised																				
178. Murnad	m 100	4,7	14	19,6	2,2	50,8	31,0	2,4	925	64	109	377	4,8	0	0,06	0,72	0,13	2,4	4,0	
	TFÜ	1,6	1,9	0,21	1,2	1,0			3,6	0,77	2,6	2,3	3,1	0,15	3,5	0,58	1,6	0,85	1,7	
179. Lääts	m 96	4,0	14,0	20,4	1,6	50,9	307	2,6	619	56	70	354	6,1	0,06	0,50	0,21	1,8	3,0		
	TFÜ	1,5	2,0	0,16	1,2	1,0			2,4	0,68	1,7	2,2	4,0	0,13	2,4	0,82	1,2	0,82	1,5	
180. Seisajahu, keevetud	m 100	2,5	14	41,4	0,9	27,7	292	4,5	1796	547	254	602	7,6	-	0,07	0,70	0,30	2,0	0	
	TFÜ	1,0	4,3	0,09	0,71	1,0			7,4	3,2	6,5	3,9	5,2	0,16	3,6	1,2	1,4	0	2,9	
181. Värske kastan	m 75	1,6	48	3,6	3,8	26,6	269	1,5	707	33	45	87	1,3	0	0,26	0,22	0,50	3,0		
	TFÜ	0,92	0,55	0,55	1,4	1,0			4,1	0,93	1,6	0,78	1,2	0	1,9	1,3	0,48	6,2	1,6	

Nr. Toadainend	Uhi- Söötay Kesti- kud osa % sine	Vesi	Volgud	Rasvad	Süsi- kud	Mineraaleisind				Vitamiinid											
						K	Ca	Mg	P	Fe	a	B ₁	B ₂	pp	C						
182. Maasüskel (arabial)	m	75	2,5	7,5	23,2	41,8	14,8	513	2,5	674	61	156	230	2,0	0,02	0,84	0,12	16,0	g		
	TFU	0,58	1,5	2,4	0,21	1,0	1,0	1,6	0,44	2,3	0,44	2,3	0,23	0,77	0,03	2,4	0,28	6,2	g		
183. Arabhise- pasta	m	100	2,6	1,7	19,4	44,0	18,4	564	3,40	820	74	(180)	393	1,0	g	0,60	0,10	15,2	0		
	TFU		1,0	2,3	0,24	1,0	1,0	1,8	0,49	2,4	1,3	0,35			g	1,6	0,21	5,4	1,3		
184. Magus mandel	m	68	3,5	8,0	17,7	31,7	9,6	615	2,5	856	247	257	442	4,2	g	0,250	0,67	4,6	0,5		
	TFU	0,69	0,87	2,5	0,12	1,0	1,0	1,7	1,5	3,1	1,4	1,4			g	0,61	1,5	1,5	0,04		
185. Kreeks päkel	m	45	3,5	9,0	15,2	35,4	8,3	612	2,5	687	61	131	510	2,3	0,02	0,48	0,13	1,2	3		
	TFU	0,69	0,74	2,7	0,10	1,0	1,0	1,3	0,37	1,6	1,6	0,75			0,02	1,2	0,25	0,26	0,21		
186. Serepupähkild	m	45	3,5	8,0	16,0	34,5	8,6	608	2,5	610	44	140	230	1,0	g	0,45	0,80	1,6	g		
	TFU	0,69	0,70	2,7	0,11	1,0	1,0	1,2	0,27	1,7	0,71	0,33			g	1,1	0,40	0,33	0		
187. Kukeseen	m	70	1,0	91,4	2,2	0,40	3,6	24	0,8	500	8,0	9,1	44	(6,8)	0	0,19	0,02	0,20	5,5	3	
	TFU	5,0	2,8	0,50	1,1	1,0	1,0	25,0	1,3	2,8	3,4	(94)			0	5,3	1,3	10,0	54,1	5,4	
188. Šampinjoniid	m	70	0,9	91	2,7	0,24	2,8	24	1,0	486	9	17	100	0,9	0	0,13	0,44	6,0	2,5		
	TFU	4,5	3,4	0,30	0,87	1,0	1,0	84,3	1,4	5,3	7,8	7,5			0	8,1	25,0	90	4,8	10,4	
189. Kivi parevik	m	76	3,0	87	4,6	0,50	3,0	32	0,9	486	27	15	115	1,0	0	0,033	0,37	4,6	1,3		
	TFU	11,3	4,3	0,5	0,7	1,0	1,0	18,2	3,2	3,5	6,7	6,3			0	1,6	13,9	22,8	1,7	6,9	
190. Saened, mit- mesaged	m	100	90	2,8	0,5	5,8	36	0,9	0,9	15					0	0,7	0	0,10	0,40	6,0	2,5
	TFU		2,3	0,42	1,2	1,0	1,0	1,6		3,9	0	0	0	0	4,2	13,4	33,4	3,0	6,5		
191. Peesepähk (peepähk)	m	100	0,3	72	13,0	0,4	12,6	108	2,0	649	25	605	4,7	0	0	0,45	2,07	22,0	0		
	TFU	0,34	3,7	0,11	0,68	1,0	1,0	7,3	0,68	10,7	8,9	0	0	0	6,4	23,4	53,2	0	9,6		
192. Üllipärm, kül- vetud	m	100	0,6	9,3	48,6	4,5	27,6	35	7,9	1410	390	250	16,0	0	0	5,00	4,00	40,0	0		
	TFU		4,1	0,36	0,58	1,0	1,0	4,8	3,4	13,2	9,0	0	0	0	21,2	13,5	22,6	0	7,7		
193. Kondenseeri- m, koortid	m	100	29,7	9,3	0,36	54,5	264	2,0	363	343	40,0	271	0,40	g	g	0,07	0,50	0,3	1,5		
	TFU		1,1	0,03	1,5	1,0	1,7	4,9	1,1	1,9	0,3	g	g	0,40	2,3	0,27	0,24	1,2			
194. Kondenseeritud täispiim subk- ruuga	m	100	25,4	6,8	8,3	53,5	324	1,7	314	307	34	219	0,30	0,10	0,06	0,06	0,40	0,2	1,5		
	TFU		0,63	0,77	1,2	1,0	1,2	3,6	0,78	1,3	0,19	0,82	0,17	0,29	1,5	0,12	0,20	0,20	0,97		
195. Koorejäätis	m	100	66,0	3,4	9,4	16,5	177	0,6	109	137	12	82	0,10	0,08	0,03	0,14	0,1	g			
	TFU		0,58	1,6	0,78	1,0	0,74	2,9	0,51	0,87	0,11	0,91	0,23	0,95	0,11	g	0,79				

1 Söötud saened sisaldavad veeseldes vaid toidukomponente (13) niisama palju kui värsked saened.

Nr.	Ladused	Üh. - Sõдав kesi- kud osa % sine		Vesi Valgud Reavad		Sisi- Energia		Mineraalsained							Vitaminid						
		ku	osa % sine	Vesi	Valgud	Reavad	kud	hobk	NaCl	X	Ca	Mg	P	Fe	a	Kero-	B ₁	B ₂	PP		
208.	Valce viis (põlscand)	100	6,24	14,0	6,7	0,7	75,8	343	0,5	70	10	25	120	0,6	0	0,06	0,03	1,3	0		
209.	Makaronid I serdi nisa- sebast	100	0,5	13,0	9,3	0,6	70,9	336	0,6	138	34	33	97	1,5	-	0,07	0,04	1,1	0		
210.	Batoonid I serdi nisa- sebast	100	0,2	37,2	7,0	0,70	49,9	240	1,3	1,0	100	20	31	98	-	0,10	0,05	0,67	0		
211.	Peenleib (ruk- kijulist)	100	0,5	42,0	5,1	0,7	46,2	219	1,6	1,1	158	29	22	91	1,7	0	0,11	0,05	0,40	0	
212.	Subtrukupel- sed	100	0,2	5,7	9,8	9,9	68,1	400	0,8	103	37	43	158	2,0	0	0,08	0,05	0,9	0		
213.	Rõhklikeaks	100	-	-	6,9	27,5	45,0	488	0,35	0,21	0,46	0,54	1,4	0,05	0	0,11	0,10	0,40	0		
214.	Port "tarta"	100	4,2	16,6	55,4	399	85	30	12	77	1,1	0,12	0,04	0,08	0,17	0	0,05	0,02	0,02	0,11	1,5
215.	Ünaskompott	100	0,63	75,0	0,2	0,2	22,6	95	54	4,4	5,5	7,1	0,19	0,35	0,32	0,25	0,25	0,68	0,43		
216.	Aprikoosivõidlo	100	0,5	34,2	0,60	0	82,0	256	0,4	120	10,0	7,0	10,0	0,30	0,40	0,08	0,04	0,47	1,4		
217.	Ünaskovõidlo	100	0,8	35,0	0,30	0	60,2	248	0,5	72	5,0	7,0	9,0	0,2	0,03	0,02	0,02	0,12	3,4		
218.	Meedikkeedis	100	1,2	23,0	0,30	0	71,2	294	0,3	74	10	7,0	10	0,30	0,02	0,01	0,03	0,15	8		
219.	Ünakeedis	100	0,22	30,0	0,30	0	65,60	270	0,2	52	11	5,0	7,0	0,3	0	0,01	0,02	0,2	1,4		
220.	Põhisekoleed	100	0,17	1,2	3,8	37,5	47,6	568	1,4	487	175	57	215	1,7	0,02	0,04	0,01	0,10	0,3	0	
221.	Ventijõkoleed	100	0,8	1,0	4,3	31,1	56,3	539	1,1	300	49	40	225	2,2	0,01	0	0,04	0,24	1,1	0	
222.	Ünasmõeld	100	0,18	30,0	0,3	0	60,0	272	0,1	44	35	4,0	12	0,50	0,03	0,02	0,03	0,4	3		

Nr. Toidaineid	Ühi- kud	Soodav osa %	Kest- aine	Vesi	Valgud	Rasvad	Süsü- vesinik	Ener- gia	Mineraalsisald					Vitamiinid					
									tubk NaCl	K	Cs	Mg	P	Fe	a	kar-	B ₁	B ₂	PP
223. Tärklisainurup	m	100	0	22,0	0	0	74,5	301	0,3	248	26	9	20	1,5	0	0	0,01	0,1	0
TFÜ							1,8	1,0		0,97	0,32	0,22	0,12	1,0	0	0	0,04	0,07	0,35
224. Meel	m	100	0	18,0	0,30	0	77,7	296	0,3	35	5,0	2,0	33	0,60	0	0,01	0,05	0,20	2,0
TFÜ							1,9	1,0		0,14	0,06	0,05	0,21	0,41	0	0,05	0,20	0,14	0,29
225. Subkur	m	100	0	0,1	0	0	99,9	396	0	2,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TFÜ							1,9	1,0		0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0,15
2. Alkoholised joogid																			
226. Õlu	m	100	0	0,3	3,5	0,3	3,0	37		10	0,1	0	0	0,01	0,03	0,8	0	0	0
TFÜ							0,60	1,0		0,0	0,54	0	0	0,41	0,97	4,3	0	0,90	
227. Lauaveine	m	100	0	0,3	9	0,3	0,5	66		7	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
TFÜ							0,06	1,0		0,40	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0,10
228. Kangeid veine	m	100	0	0,4	16	0,4	5,0	133		10	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
TFÜ							0,23	1,0		0,23	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0,06
3. Meitsained																			
229. Tee (ekstrakt)	m	100	0	8,1	26,0	1,7	40,0	236		445	357	10,3	0	0	0	0,30	7	0	0
TFÜ							1,0	1,0		5,8	3,0	7,2	0	0	0	1,2	4,9	0	2,4
230. Kohv (ekstrakt)	m	100	0	4,0	13,1	14,5	29,2	308		115	161	4,0	0	0	0,8	0,07	10	0	0
TFÜ							1,27	1,0		1,4	1,0	2,6	0	0	4,4	0,27	6,5	0	1,8
231. Kakaoapulber	m	100	5,5	5,2	19,9	19,0	39,4	416	5,3	1111	120	166	619	10,0	0	0,07	0,40	2,0	0
TFÜ							1,4	1,4	1,0	9,2	1,1	3,0	2,8	4,6	0	0,25	1,2	0,96	0

1 O. Turpinen, P. Soine, 1964. Õlu on pärgustatud eia alkoholisisalduse tõttu, kuigi ts toidukomponentide keskmise sisalduse tõttu kuulub astreelise te võidusnete hulka (1,7.)

Arvad rasvu määrivas talbas tähendavad õlle ja veini alkoholisisaldust.

2 E. Abramson, 1965.

SISUREGISTER

Iga toiduaine järel on selle
järjekorranumber tabelis.

Aedmaasikas 71	Borš 85
Aeduba, kaunad 40	Brüsseli kapsas 20
Aeduba, kaunad, konserv. 82	
Ajud, mitmesug. 126	Datlid 167
Ananassid 58	
Angerjas 140	Greipfruut 53
Apelsinid 54	Greipfruudimahl 95
Apelsinimahl 96	
Aprikoosid 57	Haned, I kat. 116
Aprikoosikompott 99	Haned, II kat. 115
Aprikoosipovidlo 216	Hapendatud valge peakapsas 8
Aprikoosid, kuivatatud 65	Hapuoblikas 46
Arahhis 182,	Haug 135
Arahhisepasta 183	Haug tomatikastmes 148
Arbuus 34	Hautatud veiseliha kons. 104
Aspar e. spargel 49	Heeringas, Atlandi, soolatud 145
Atlandi heeringas, soolatud 145	Herned 178
Austrid, Kaug-Ida 155	Hiina kapsas 21
	Hirsitangud 8
Baklažaan 39	Hobuseliha 108
Balti kilud, kuumsuitsu 146	Hobusepiim (kumõss) 160
Banaanid 62	
Bataat 16	Joovikad e. sinikad 75
Batoonid 210	Jõhvikad e. kuremarjad 77
Borodino leib 13	Jäneseliha 111

Kaalikas 28	Krabid 156
Kaeratangud 9	Kreeka pähklid 185
Kakaopulber 231	Kruubid, odra 207
Kalamari, keta, teraline 159	Kukeseenad 187
Kalkunid, I kat. (roogit.) 119	Kumöss 160
Kamajahu 10	Kuremarjad e. jõhvikad 77
Kanad I kat. (roogitud ja puhastatud) 114	Kurgid, soolatud 89
Kanad III kat. (rapitud) 113	Kurk 36
Kanamunad 176	Kõrvits 33
Kanamunad ja melanõ 176	Küpsised, suhkru 212
Kangeid veine 228	Küülikuliha 112
Kapsad 19-24	
Karpkala e. sasaan 152	Lembaliha I kat. 110
Kartul 17	Lambapiim 163
Karusmari 73	Latikas, Kaspia, soolatud 143
Kaspia latikas, soolatud 143	Latikas tomatikastmes kons. 150
Kastan, värskel 181	Latikas (värskelt külmutatud) 139
Kaug-Ida sardiinid õlis 153	
Keedis 218, 219	Lauaveine 227
Keeks, pähkli 213	Lehmapiim 162
Kilud, Balti, kuumsuitsu 146	Lehmapiim, kooritud 171
Kirsid 60	Lehmapiim, kuiv, rasvata 165
Kitsemurakas e. seavabarn 70	Lehma täispiim, kuivatatud 166
Kitsepiim 161	
Kivipuravik 189	"Lemmik" (vorst) 134
Koha 136	Lihtsai II s. jahust
Kohv (ekstrakt) 230	Lillkapsas 19
Kohupiim, 20 % rasvasusega 168	Läätis 179
Kolrabi e. nuikapsas 24	
Kompott, õuna 215	Maapirn 18
Kompott, aprikoosi 99	Maapähkel (arahhis) 182
Kondenseeritud, kooritud piim suhkruga 193	Maasikakeedis 218
Kondenseeritud täispiim suhkruga 194	Magus kartul 16
Koor, röösk, 35%-line 197	Magus mandel 184
Koorejäätis 195	Mahlad 93, 98

Maisijahu, lihtjahu 4	Pardid I kateg. 118
Maisijahu, rafineeritud, ja maisihelbed 205	Pardid II kateg. 117
Makaronid I s. nisujahust 209	Pastinaak 31
Maksavorst I sort 130	Peakapsas 22, 23
Mandariinid 56	Peasalat 47
Manna 206	Peedisupp 86
Maks, tursa 157, 158	Peenleib (rukkipüülist) 211
Margariin, vitamiinis. 200	Peet 32
Marmelaad 222	Peipsi tint 142
Melon 35	Persikud e. virsikud 59
Mesi 224	Petersell, roheline 48
Metamaasikas 72	Petipiim 172
Munad 176	Piim 160-166, 171, 172
Munapuder 177	Piimašokolaad 220
Munarebu 174	Piimavadak 173
Munavalge 175	Pipar, roheline, magus 37
Mustikad 76	Pirnid 64
Mustsõstar 68	Plombiir 196
Mustsõstramahl 94	Ploomid 61
Mädarõigas 50	Ploomid, kuivatatud 66
	Porgand 25
	Porgandipüree 80
Naeris 27	Porrulauk 43
Nisujahu, kõrgem sort 203	Povidlo 216, 217
Nisujahu, I sort 202	Presspärm (pagaripärm) 191
Nisujahu, terviklik 1	Punane peakapsas 22
Nisujahu, II sort 2	Punane sõstar 69
Nisuleib terviklikust jahust 11	Pähklid 185, 186
Nuikapsas 24	Pähklikeeks 213
	Põdraliha 107
Oblikas, hapu- 46	
Odrakruubid 207	Šampinjoniid 188
Odratangud 6	Šprotid 154
Otdelnaja vorst 133	Šveitsi juust 50% rasvasusega 170
Pagaripärm 191	

Rabarber	51	Sibul, mugul	44
Rasvad ja õlid, mitmesugused	201	Sibul, roheline	42
Rasvata kohupiim	167	Sidrunid	55
Redis	26	Sigur	52
Ribi, sea-	198	Siirup, tärklise	223
Riis, valge (poleeritud)	208	Sinikad e. joovikad	75
Riis, "pruun", terviklik	5	Sink, suitsu	102
Roheline hernes	41, 83	Sojajahu, rasvata	180
Roheline hernes, konserv.	83	Soolaräim	144
Roheline pipar, magus	37	Soolatud kurgid	89
Roheline sibul	42	Spargel e. aspar	49
Rooskapsas	20	Spinat	45
Rosinad	79	Suhkruküpsised	212
Rossolnik	87	Suhkur	225
Rukkijahu, terviklik	3	Suitsusink	102
Rukkipüül	204	Suitsuräim	147
Rukkileib, terviklikust jahust	15	Sulatatud juust 20 % rasvasusega	169
Rõigas	29	Šokolaad	220, 221
Rõõsk koor 35%-line	197	Tatratangud	7
Räim	138	Tee (ekstrakt)	229
Räim suitsutatud	147	Teraline ketamari	159
Salat, pea	47	Tomat, punane	38
Sarapuupähklid	186	Tomatikaste	92
Sardellid	131	Tomatimahl	93
Sealiha, rasvane	101	Tomatimahl (plekktaras)	90
Sealiha, tsaine	100	Tomatipüree	91
Seakeel	128	Topinambur	18
Seakops	125	Tort "Tartu"	214
Seaneerud	123	Tursk	137
Seamaks	121	Tursamaks	141
Searibi	198	Tursamaks oma rasvas	158
Seened, mitmesugused	190	Tursamaks tomatikastmes	157
Sellerijuured	30	Tuurakala oma mahlas	151
		Tärklissiirup	223

Vaarikas	74	Ukraina leib	14
Vaalaliha	109	Õlid, rasvad, mitmesugused	201
Valge peakapsas	23	Õllepärm, kuivatatud	192
Valge riis (poleeritud)	208	Õlu	226
Vaniljeshokolaad	221	Õunad, mitmesugused	63
Vasikaliha, lahja	105	Õunakeedis	219
Vasikaliha, rasvane	106	Õunakompott	215
Veiseliha, I kateg.	103	Õunamahl	98
Veisekeel	127	Õunamarmelaad	222
Veisemaks	120	Õunapovidlo	217
Veiseneerud	122	Õunapüree	81
Veisesüda	124		
Veiseveri	129		
Vein	227, 228		
Viinamarjamahl	97		
Viinerid	132		
Virsikud	59		
Värskekapsasupp	84		
Värske kastan	181		
Või, mäge	199		

Valik kasutatud ja soovitatavat kirjandust

- Abramson, E. Födoämnestabeller. Stockholm, 1965.
- Chatfield Ch. Food Composition Tables-Minerals and Vitamins - for international use. FAO Nutritional Studies. No. 11. Rome Italy, 1959.
- Fleisch, A. (Lausanne). Ernähren wir uns richtig? Stuttgart, 1961.
- Kask, M. Toitlushügieen. Tallinn, 1966.
- Rannak, E. Toiduained ja tervis. Tallinn, 1961.
- Rannak, E. Milk as a Valuable Foodstuff. Tallinn, 1969.
- Roine, P. Ihmisen ravitseemus. Porvoo-Helsinki, 1965.
- Rudowska-Koprowska, . Tablice wartości odżywczych produktów spożywczych. Warszawa, 1954.
- Schall, H. Nahrungsmitteltabelle. Leipzig, 1967.
- Sepre, O., Aisenstadt, L., Aarma, H., Elmi, U. Tähtsamate toiduainete tarbimine meil ja mujal. Tallinn, 1966.
- Tamm, K. Õpilaste toitlustamisest kodus. Tallinn, 1969.
- Turpeinen, O., Roine, P. Ruoka-ainetaulukko. Helsinki, 1964.
- Vagane, E. Toitlustamise küsimusi Eesti NSV-s. Tallinn, 1968.
- Блюменфельд, А. Кому угрожает инфаркт миокарда. Москва, 1966.
- Минх, А.А. Методы гигиенических исследований. Москва, 1967.
- Петровский, К.С. Наука о питании. Москва, 1968.

Покровский, А.А. Беседа о питании. Москва, 1966.

Покровский, А.А. К вопросу о потребностях различных групп населения в энергии и основных пищевых веществах (Материалы по уточнению физиологических норм питания). Вестник АМН СССР, 21, № 10, 3-21, 1966.

Раннак, Э.Д. Поваренная соль и здоровье. Природа, № 9, 10-16, 1966.

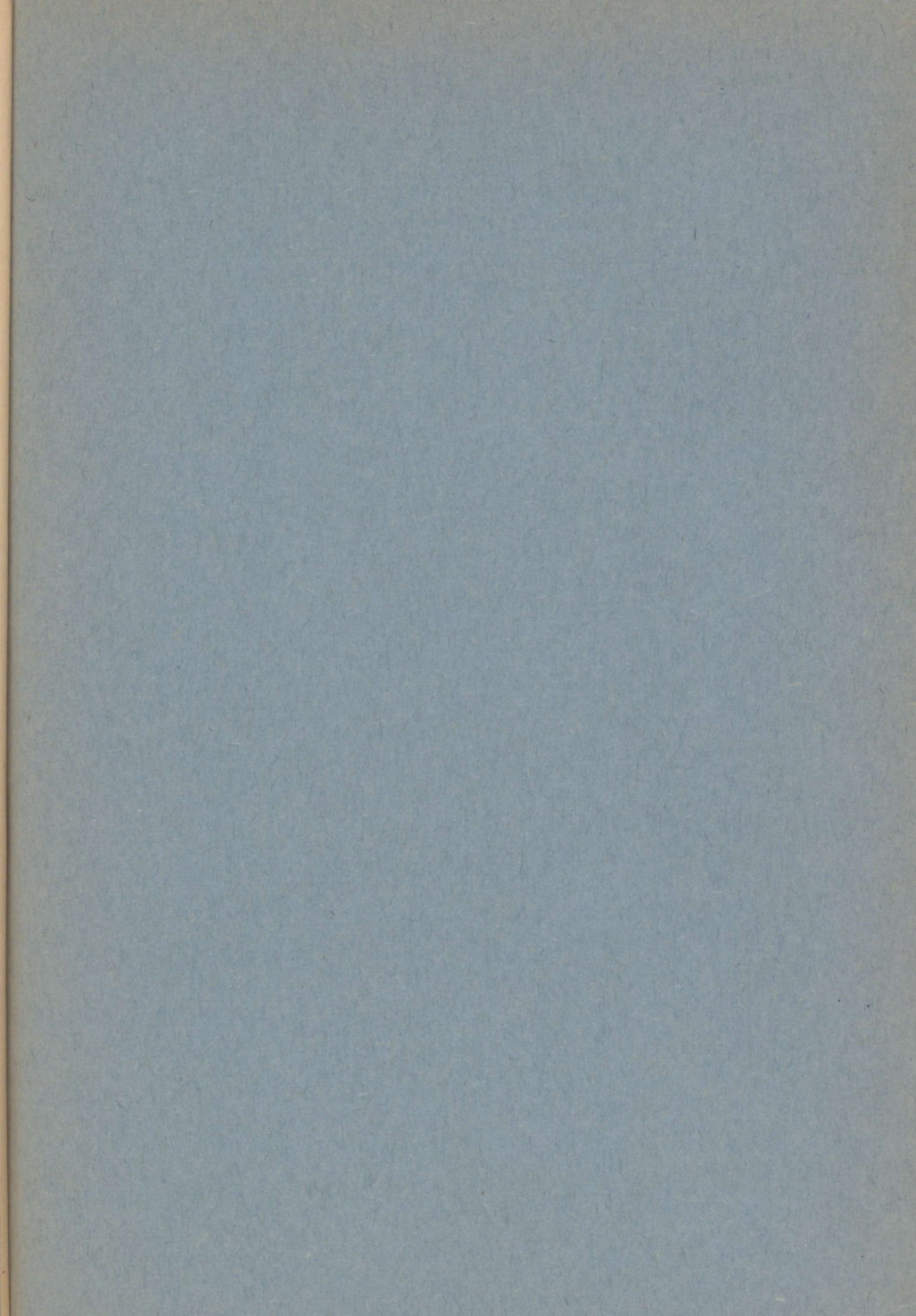
Раннак, Э.Д. Рафинированная пища - причина кариеса. Природа, № 2, 47-49, 1968.

Рекомендуемые величины физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии. Утверждены санитарным врачом Союза ССР, заместителем министра здравоохранения СССР П.Н. Бургасовым 16 апреля 1968 г. № 735-68.

Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. Под ред. проф. Ф.Э. Будагына. Москва, 1961.

S i s u k o r d

Füsioloogilised toidunormid	3
Selgitus toiduainete tabelite kohta.....	5
Toiduainete keemilise koostise tabelid.....	7
1. Naturaalsed toiduained	7
1.1. Teraviljasaadused.....	7
1.2. Köögi- ja puuviljad, marjad	8
1.3. Liha ja lihasaadused	14
1.4. Kala ja kalasaadused	17
1.5. Piim ja piimasaadused	19
1.6. Munad	20
1.7. Muud naturaalsed toiduained	20
2. Rafineeritud toiduained	22
2.1. Rasvad ja väga rasvased toiduained ...	22
2.2. Süsivesikuterikkad toiduained, kondiitritooted	22
2.3. Alkohoolsed joogid	24
Sisuregister	25
Valik kasutatud ja soovitatavat kirjandust	30



Hind 20 kop.