

Výživové faktory a percentuálne zastúpenie výživovej dávky pre deti a mládež

<i>Výživový faktor</i>	<i>Deti predškolského veku 2 - 5. r. desiata+obed+olovrant 60 %</i>	<i>Deti šk. veku 6 – 10 r. obed 35 %</i>	<i>Deti šk. veku 11 – 15 r. obed 35 %</i>	<i>Dospievajúci 16 – 19 r. Študujúci obed 35 %</i>
<i>Energia kJ/kcal</i>	<i>4140/990</i>	<i>3080/735</i>	<i>3675/875</i>	<i>3955/945</i>
<i>Bielkoviny g</i>	<i>21</i>	<i>18,6</i>	<i>22,1</i>	<i>23,6</i>
<i>Tuky g</i>	<i>37,8</i>	<i>27,3</i>	<i>29,6</i>	<i>31,9</i>
<i>Sacharidy g</i>	<i>141,6</i>	<i>104</i>	<i>130,4</i>	<i>140,7</i>
<i>Vláknina g</i>	<i>8,4</i>	<i>6,0</i>	<i>6,7</i>	<i>7</i>
<i>Vápnik mg</i>	<i>420</i>	<i>315</i>	<i>437,5</i>	<i>437,5</i>
<i>Železo mg</i>	<i>5,4</i>	<i>3,5</i>	<i>4,9</i>	<i>4,7</i>
<i>Vitamin C mg</i>	<i>42</i>	<i>28</i>	<i>33,3</i>	<i>33,3</i>