

TOITEVÄÄRTUSTE TABEL				
Toit	Energiaväärtus (kcal)	Valgud (g)	Rasvad (g)	Süsivesikud (g)
<b>LIHA JA KALA 100G</b>				
Seakarbonaad	171	14,7	12,1	0
Rasvane sealiha	372	8,7	36,5	0
Hakkliha	287	13	25,4	0
Loomaliha	145	15	9,1	0
Ulukiliha	116	16,7	5,2	0
Lambaliha	173	11,6	13,6	0,1
Maks	132	20	4,2	2,3
Viinerid	160	16,9	9,9	0
Sink	147	19,7	7,3	0
Sült (linnuliha)	167	16,6	10,8	0,1
Kalkun	73	11,9	2,7	0,1
Kana	74	12,5	2,4	0,2
Kalapulgad	60	13,6	0,5	0,1
Kalafileeõigud	127	12,3	7,9	1
Tuunikala	158	22,1	7,8	0
<b>PIIMATOOTED 100G</b>				
Kooritud piim	49	3,1	1,9	4,6
Rasvane piim	59	2,8	3,2	4,5
Juust 20%	175	23,1	7,8	2,4
Kohukesed	133	29,1	0,8	2
Jogurt	89	6	4,1	6,7
Kodujuust	335	3,5	32,2	5,8
Kohupiim	93	17,8	0	4,3
Muna	123	9,4	9	0,5
<b>VÄRSKED KÕOGIVILJAD 100G</b>				
Kartul	65	1,4	0,2	14,1
Kartulikrõpsud	288	4,2	14	3,5
Soja	407	36,7	21,3	15,2
Rohelised oad	37	2,9	0,2	5,9
Lillkapsas	19	1,5	0,2	2,7
Porgand	36	1,1	0,2	7,4
Kurk	14	1	0,2	2,1
Tomat	20	0,9	0,2	3,7
Redis	13	0,7	0,1	2,4
Peet	40	1,4	0,1	8,2
Kapsas	23	1,1	0,2	4
<b>VÄRSKED PUUVILJAD 100G</b>				
Õun	51	0,3	0,3	11,7
Pirn	60	0,4	0,3	13,6
Maasikas	40	0,8	0,5	7,9
Greip	71	0,6	0,4	16
Ananass	33	0,3	0,1	7,6
Banaan	100	1,2	0,2	23
Sidrun	28	0,4	0,3	5,8
Apelsin	39	0,7	0,2	8,5
<b>RASVAD JA ÕLID 100G</b>				
Või	692	0,7	74,5	0,5
Searasv	839	0,1	91	0
Margariin	624	0,1	70	0,3
Päevalilleõli	678	0,1	73,5	0,1
Oliivõli	198	0,1	73,4	0,2
<b>MAIUSTUSED JA KONDIITRITOOTED 100G</b>				
Suhkur	400	0	0	98,5
Mesi	326	0,3	0	80,2
Piimašokolaad	557	7,9	31,9	57

Leib	228	7,3	1,2	46,2
Sai	291	9,5	3,5	54,2
Saiake	396	8,5	15	58
Juustukook	358	9,9	12	52
Teeküpsised	552	7	32,1	59,2
Pasta	361	11,3	2,3	72,6
Riis	325	7,7	0,4	71,5
Kaerahelbed	353	12,4	6,1	60,8
<b>ALKOHOL JA KARASTUSJOOGID 100G</b>				
Alkohoolsed joogid 40%	144	0	0	0,1
Tume õlu 10 <sup>g</sup>	51	0,5	3,3	6,3
Valge vein	69	0,1	0	0,5
Punane vein	77	0,2	0	2,5
Coca Cola	45	0	0	11
Coca Cola Light	276	0	0	0
Õunamahl	41	0	0	10,2
Köögiviljamahl	17	0	0	3

