

**Põhitoitainete (valgud, rasvad, sh küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud) kahe  
nädala keskmised osatähtsused energiast**

	Ööpäevane vajadus 12–23,9- kuustele lastele	Ööpäevane vajadus üle 2-aastastele lastele	1,5-7-aastastele lastele
Valgud	10–15 %E	10–20 %E	10–20 %E <sup>1</sup>
Rasvad	30–40 %E	25-40 %E	25–40 %E
sh küllastunud rasvhapped <sup>2</sup>	Max 10 %E	Max 10 %E	Max 10 %E
Süsivesikud kokku	45–60 %E	45–60 %E	45–60 %E

<sup>1</sup> alla 2-aastaste laste puhul max 15 %E.

<sup>2</sup> lubatud viga 10%.