

**Vitamiinide ja mineraalainete minimaalne sisaldus<sup>1</sup> kahe nädala keskmisena ööpäeva  
kohta haiglas viibivate täiskasvanute ja vanemaealiste tavamenüüs**

	H1 (N18–25)	H2 (M18–24)	Lapseootel naine	Imetav ema
A-vitamiin, RE <sup>2</sup>	700	800	750	1400
E-vitamiin, mg	10	11	11	12
K-vitamiin, µg	65	75	80	65
B <sub>1</sub> -vitamiin, mg	0,9	1,1	1,0	1,2
B <sub>2</sub> -vitamiin, mg	1,6	1,6	1,9	2
Pantoteenhape, mg	5,0	5,0	5,0	7,0
Niatsiin, NE <sup>3</sup>	15,1	18,9	16,3	20
B <sub>6</sub> -vitamiin, mg	1,6	1,8	1,9	1,7
Biotiin, µg	40	40	40	45
Folaadid (foolhape), µg	330	330	600	490
B <sub>12</sub> -vitamiin, µg	4,0	4,0	4,5	5,5
C-vitamiin, mg	95	110	105	155
Naatrium, mg <sup>4</sup>	2300	2300	2300	2300
Kaalium, mg	3500	3500	3500	3500
Kaltsium, mg	1000	1000	950	950
Fosfor, mg	550	550	530	530
Magneesium, mg	300	350	300	300
Raud, mg	N 15 (M 9)	9	26	15
Tsink, mg	9,7	12,7	11,3	12,6
Vask, mg	0,9	0,9	1,0	1,3
Jood, µg	150	150	200	200
Seleen, µg	75	90	90	85

<sup>1</sup> Aluseks 25–50-aastaste vanuserühma soovitused. Kui mõne toitaine vajadus oli 18–24-aastaste vanuserühmas suurem, on kasutatud seda soovitust.

<sup>2</sup> Retinooli ekvivalent.

<sup>3</sup> Niatsiini ekvivalent.

<sup>4</sup> Naatriumi puhul on esitatud maksimaalne lubatud kogus kõikidest allikatest kokku.

H – haigla