

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

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

<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