



NÄIDISTABEL LEIVAÜHIKUD

Kcal	Süsivesiku d 55% (kcal)	Grammid	Leivaühiku d	Valgud 15% (kcal)	Grammid	Leivaühiku d
1400	770	192	16	210	52,5	2
1450	797,5	199	16,5	217,5	54	2
1500	825	206	17	225	56	2,5
1550	852,5	213	17,5	232,5	58	2,5
1600	880	220	18	240	60	2,5
1650	907,5	226	18,5	247,5	62	2,5
1700	935	234	19	255	64	2,5
1750	962,5	240	19,5	263	66	2,5
1800	990	247	20	270	67,5	3
1850	1017,5	254	21	277,5	69	3
1900	1045	261	22	285	71	3
1950	1072,5	268	22,5	292	73	3
2000	1100	275	23	300	75	3
2050	1127,5	281	23,5	307	77	3
2100	1155	288	24	315	79	3
2150	1182,5	295	24,5	322	81	3
2200	1210	302	25	330	83,1	3
2250	1237,5	309	25,5	337	84	3,5
2300	1265	316	26	345	86	3,5
2350	1292,5	323	27	352	88	3,5
2400	1320	330	27,5	360	90	3,5
2450	1347,5	336	28	367	92	3,5
2500	1375	343	28,5	375	94	4
2550	1402,5	350	29	382	96	4
2600	1430	357	30	390	98	4
2650	1457,5	364	30,5	397	99	4
2700	1485	371	31	405	101	4
2750	1512,5	378	31,5	412	103	4
2800	1540	385	32	420	105	4
2850	1567,5	392	32,5	428	107	4,5
2900	1595	399	33	435	109	4,5
2950	1622,5	405	33,5	443	111	4,5
3000	1650	412,5	34	450	113	4,5
3050	1677,5	419	35	458	115	5
3100	1705	426	35,5	465	116	5
3150	1732,5	433	36	473	118	5
3200	1760	440	36,5	480	120	5
3250	1787,5	447	37	488	122	5



Infomaterjal

3300	1815	454	37,5	495	124	5
3350	1842,5	460	38	503	126	5
3400	1870	467	39	510	128	5,5
3450	1897,5	474	39,5	518	130	5,5
3500	1925	481	40	525	132	5,5

Koostas: II siseosakonna vanemõde, Ele Männik

Koostatud 2010/ täiendatud/ ülevaadatud