

**SÜSIVESIKUTE SISALDUS TOIDUS**

100 grammi või 100 ml	kcal	valgud gr	süsivesikud gr	rasva gr	kiudained gr
Ananass rõngas	18,2	0,0	4,5	0,0	0,0
Ananassid siirupis	80,0	0,4	19,6	<0,1	0,0
Apelsiin puhastatud	42,0	1,9	8,5	0,1	1,7
Aprikoosid värsked	31,0	0,9	7,2	0,1	1,4
Arbuus	31,0	0,5	7,1	0,3	0,1
Banaanid kuivatatud	95,0	1,2	23,2	0,3	3,1
Banaanid-krõpsud	530,0	2,0	60,0	32,0	1,5
Befstroganov	93,0	6,9	10,7	2,3	0,6
Biifstek loomalihast grillitud	165,0	13,0	1,0	12,0	0,0
Biifsteek loomalihast rinnatükk keedetud	326,0	27,6	0,0	23,9	0,0
Biskviidi küpsised	508,0	5,8	67,1	23,5	2,0
Biskviit liivatainast	511,0	4,5	64,6	26,1	0,0
Cappuccino "Nescafe" suhkruta	394,0	14,2	52,0	14,3	0,0
Coca-cola	39,0	0,1	10,5	0,0	0,0
Datlid kuivatatud kiviteta	268,0	2,3	68,1	0,4	3,4
Datlid värsked kividega	227,0	2,8	57,1	0,2	1,5
Forell (vikkerforell)	89,0	13,8	0,0	3,8	0,0
Forell hautatud luuta	135,0	23,5	0,0	4,5	0,0
Hamburgeri saiakesed	40,0	1,6	6,5	1,0	0,4
Haniliha praetud	319,0	29,3	0,0	22,4	0,0
Haniliha värске	274,0	0,6	62,1	4,3	1,3
Heeringas grill ilma luuta	199,0	20,4	0,0	13,0	0,0
Heeringas praetud ilma luuta	234,0	23,1	1,5	15,1	0,0
Heeringas värске	234,0	16,8	0,0	18,5	0,0
Hernes konserveeritud	45,0	5,2	4,9	0,6	4,3
Jahu -maisi	354,0	0,6	92,0	0,7	0,1
Jahu-kaera	385,0	11,8	68,0	7,3	7,2
Jahu-nisu (sõelumata)	310,0	12,5	63,9	2,2	9,0
Jahu-nisu (tume)	323,0	12,6	68,5	1,8	6,4
Jahu-nisu(hele)	341,0	11,5	75,3	1,4	3,1
Jahu-rukki	335,0	8,2	75,3	20,0	11,7
Jahu-soja	447,0	36,8	23,5	23,5	11,2
Juust Hollandi	375,0	24,0	0,1	31,0	0,0
Juust sinihallitus	347,0	20,1	0,1	29,6	0,0



nfomaterjal

Kaalikas keedetud	11,0	0,3	2,3	0,1	0,7
Kaerahelbepuder veega	49,0	1,5	9,0	1,0	0,8
Kaerahelbepuuder piimaga	116,0	4,8	13,7	5,1	0,8
Kakao pulber	312,0	18,5	11,5	21,7	12,1
Kalapulgad praetud taimeõlis	233,0	13,5	17,2	12,7	0,6
Kalapulgad-grill	214,0	15,1	19,3	9,0	0,7
Kalkuniliha praetud ilma nahata	140,0	28,8	0,0	2,7	0,0
Kanamunad keedetud	147,0	12,5	0,1	10,8	0,0
kanamunad praetud	179,0	13,6	0,1	13,9	0,0
Kanamunad toored	147,0	12,5	0,1	10,8	0,0
Kanamunad-munakollane	339,0	16,1	0,1	30,5	0,0
Kanamunad-munavalge	36,0	9,0	0,1	0,1	0,0
Kanamunad-omlett juustuga	266,0	15,9	0,1	22,6	0,0
Kanamunad-omlett piimaga	247,0	10,7	0,6	22,6	0,0
Kanamunad-omlett tavaline	191,0	10,9	0,1	16,4	0,0
Kapsas-brokkoli-keedetud	24,0	3,1	1,1	0,8	2,3
Kapsas-brusseli-keedetud	35,0	2,9	3,5	1,3	2,6
Kapsas-hapu	9,0	1,1	1,1	0,1	2,2
Kapsas-keedetud (peakapsas)	16,0	1,0	2,2	0,4	1,8
Kapsas-kolrabi-keedetud	18,0	1,2	3,1	0,2	1,9
Kapsas-kolrabi-toores	23,0	1,6	3,7	0,2	2,2
Kapsas-lill-keedetud	28,0	2,9	2,1	0,9	1,6
Kapsas-lill-keedetud,külmutatud	20,0	2,0	2,0	0,9	1,2
Kapsas-lill-värske	34,0	3,6	3,0	0,9	1,8
Kapsas-värske	26,0	1,7	4,1	0,4	2,4
Kartul keedetud	75,0	1,5	17,8	0,3	1,1
Kartul keedetud "mundris"	66,0	1,4	15,4	0,3	1,5
Kartul praetud taimeõlis	149,0	2,9	25,9	4,5	1,8
Kartulipüree margariiniga ja piimaga	104,0	1,8	15,5	4,3	1,1
Karusmarjad toored	54,0	0,7	12,9	0,3	2,4
Ketšup	98,0	2,1	24,0	0,1	0,9
Kiivi	49,0	1,1	10,6	0,5	1,9
Kirsid	48,0	0,9	11,5	0,1	0,9
Kohv	2,0	0,2	0,3	0,1	0,0
Koor-rõõskkoor 18%	198,0	2,6	4,1	19,1	0,0
Koor-vahukoor	37,3	2,0	3,1	39,3	0,0
Krabid kedetud	127,0	20,1	0,0	5,2	0,0
Krabid konserveeritud	81,0	18,1	0,0	0,9	0,0
Krevettid keedetud	61,0	13,5	0,0	0,6	0,0
Kurgid värsked	10,0	0,7	1,5	0,1	0,6



nfomaterjal

Kõrvits keedetud	13,0	0,6	2,1	0,3	1,1
Kõrvits värsked	13,0	0,7	2,2	0,2	1,0
Kõrvitsa seemned	579,0	29,0	8,0	47,0	8,0
Küüslauk	98,0	7,9	16,3	0,6	4,1
Lambaliha karri kastmes	99,0	6,1	7,2	5,1	0,0
Leib - sai	265,0	9,2	57,9	1,2	3,9
Leib -rukkileib	219,0	8,3	45,8	1,7	5,8
Leib-teraleib	235,0	9,3	46,3	2,7	6,5
Lest hautatud	93,0	18,9	0,0	1,9	0,0
Lest praetud õlis	279,0	15,8	14,4	18,0	0,0
Loomaliha-rinnatükk keedetud,rasvata	326,0	17,6	0,0	23,9	0,0
Mahlad - tomatimahl	15,0	0,7	3,2	0,1	0,6
Mahlad - õunamahl suhkruta	42,0	0,1	10,5	0,1	0,1
Maionees "Hellmans"	720,0	1,1	1,5	79,1	0,0
Mais toores,külmutatud,keedetud	111,0	4,2	19,6	2,4	2,2
Maks - kana(praetud)	194,0	20,7	3,4	10,9	0,0
Maks - lamba (praetud)	232,0	22,9	3,9	14,0	0,0
Maks - looma (smooritud)	198,0	24,8	3,6	9,5	0,0
Maks - sea (smooritud)	189,0	25,6	3,6	8,1	0,0
Maks - veise (pratud)	254,0	26,9	7,3	13,2	0,0
Mandarinid (keskm.suurus.)	35,0	1,0	18,0	1,5	1,3
Mango toores	57,0	0,7	1,4	0,2	2,6
Marmelaad "Nestle"	347,0	0,1	86,6	0,0	0,0
Melon	19,0	0,6	4,2	0,1	1,0
Metsamaasikad	27,0	0,8	6,0	0,1	1,1
Niitnuudlid keedetud munadega	62,0	2,2	13,0	0,5	0,6
Nuudlid "Dolmino" - valge,pikk(poolfabrikat)	291,0	10,9	56,7	2,3	0,0
Närimiskumm " Frident"	311,0	0,0	75,0	0,0	0,0
Närimiskumm " Hubba -Bubba"	300,0	0,0	74,0	0,0	0,0
Närimiskumm "Dablmint"	311,0	0,0	76,0	0,0	0,0
Närimiskumm "Orbit" puuvilja	180,0	0,0	52,0	0,0	0,0
Närimiskumm "Spermint"	288,0	0,0	71,0	0,0	0,0
Oad keedetud	48,0	5,1	5,6	0,8	5,4
Oad toored	17,0	2,0	2,0	0,1	1,1
Oliivid kiviteta marineeritud	103,0	0,9	0,1	11,0	2,9
Paltus keedetud	131,0	23,8	0,0	4,0	0,0
Papaja naturaalne	36,0	0,5	8,8	0,1	2,2
Paprika toores - kollane	26,0	1,2	5,3	0,2	1,7
Paprika toores - punane	32,0	1,0	6,4	0,4	1,6
Paprika toores - roheline	15,0	0,8	2,6	0,3	1,6



Infomaterjal

Part praetud ilma nahata	189,0	25,3	0,0	9,7	0,0
Part praetud rasvaga,nahaga	339,0	19,6	0,0	29,0	0,0
Peet keedetud	46,0	2,3	9,5	0,1	2,3
Peet marineeritud	28,0	1,2	5,6	0,2	2,5
Peet värske	36,0	1,7	7,6	0,1	2,8
Piiritus, brändi,džinn,rumm, viski,viin	222,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pirn värske	40,0	0,3	10,0	0,1	2,2
Pitsa juustuga,tomatiga,juurviljatega	166,0	8,9	23,2	4,2	0,0
Pitsa pepperooni vorstiga	227,0	10,1	26,0	8,6	0,0
Ploomid konserveeritud siirupis	59,0	0,3	15,5	0,1	0,8
Ploomid kuivatatud kividega	34,0	0,5	8,6	0,1	1,6
Ploomid värsked	36,0	0,6	8,8	0,1	1,6
Porgand konserveeritud	20,0	0,5	4,2	0,3	1,9
Porgand külmutatud keedetud	22,0	0,4	4,7	0,3	2,3
Porgand vana keedetud	24,0	0,6	4,9	0,4	2,5
Porgand vana toores	35,0	0,6	7,9	0,3	2,4
Porgand värske	30,0	0,7	6,0	0,5	2,4
Porgand värske keedetud	22,0	0,6	4,4	0,4	2,3
Puljong - loomaliha	40,0	1,6	6,5	1,0	0,4
Puljongi kuubikud "Knorr" - kana	317,0	10,2	29,9	17,7	0,0
Puljongi kuubikud "Knorr"- kala	300,0	19,5	9,3	20,5	0,0
Puljongi kuubikud "Knorr" loomaliha	203,0	9,7	29,4	5,2	0,0
Puuviljad kuivatatud,segu	227,0	3,6	52,9	1,6	2,2
Põldmari värske	25,0	0,9	5,1	0,2	6,6
Päevalilleseemned	582,0	24,0	16,0	47,3	6,0
Pähklid - kreekapähklid	688,0	14,7	3,3	68,5	3,5
Pähklid - maapähklid (soolased)	232,0	9,9	11,6	16,6	2,7
Pähklid - maapähklid(röstitud)	602,0	25,5	7,1	53,0	6,9
Pähklid - seedripähklid	688,0	14,0	4,0	68,6	1,9
Pärm pressitud kuivad	53,0	11,4	1,1	0,4	0,0
Rabarber	7,0	0,9	0,7	0,1	1,3
Redis	12,0	0,7	1,9	0,2	0,9
Riis keedetud "Uncle Bens"	138,0	2,6	30,9	1,3	0,1
Risotto juurviljatega õlita	94,0	29,0	14,9	2,5	1,5
Rosinad	272,0	2,1	69,3	0,4	2,0
Salaami "Heinz"	491,0	19,3	1,9	45,2	0,1
Šampus	460,0	4,4	67,5	19,4	0,0
"Baunti" šokolaad	485,0	4,5	56,3	26,8	0,0
"Marss" šokolaad	485,0	4,5	56,3	26,8	0,0
Scerri kuiv	116,0	0,2	1,4	0,0	0,0



nfomaterjal

Scerri magus	136,0	0,3	6,9	0,0	0,0
Sealiha - rinnatükk rasvaga, grill	398,0	21,2	0,0	34,8	0,0
Sealiha tambitud grill	226,0	32,3	0,0	10,7	0,0
Searasv	891,0	<0,1	<0,1	99,0	0,0
Seened keedetud	11,0	1,8	0,4	0,3	1,1
Seened praetud taimeõlis	157,0	2,4	0,3	16,2	1,1
Seller	7,0	0,5	0,9	0,2	1,1
Sibul praetud taimeõlis	164,0	10,2	14,1	11,2	3,1
Sibul roheline mugulsibul	23,0	2,0	3,0	0,5	1,5
Sidrun	19,0	1,0	3,2	0,3	0,0
Sinep kuiv "Colmans"	518,0	29,0	24,0	34,0	0,0
Sink sealihast	275,0	14,4	1,4	23,6	0,3
Sink sealihast konserveeritud	120,0	18,4	0,0	5,1	0,0
Skumbria - praetud ilma luuta	188,0	21,5	0,0	11,3	0,0
Spargel - keedetud	13,0	1,6	0,7	0,4	0,7
Spargel - värske	25,0	2,9	2,0	0,6	1,7
Suvekõrvits praetud taimeõlis	63,0	2,6	2,6	4,8	1,2
Suvekõrvits värske	18,0	1,8	1,8	0,4	0,9
Sõstar - must värske	28,0	0,9	6,6	<0,1	7,8
Süda - hautatud loomasüda	179,0	31,4	0,0	5,9	0,0
Süda - praetud lambasüda	237,0	26,1	0,0	14,7	0,0
Tibud keedetud	183,0	29,2	0,0	7,3	0,0
Tibud praetud	148,0	24,6	0,0	5,4	0,0
Tibud praetud nahaga	216,0	22,6	0,0	14,0	0,0
Tibud praetud taimeõlis	242,0	18,0	14,8	12,7	0,7
Tomatid konserveeritud	16,0	1,0	3,0	0,1	0,7
Tomatid värsked	17,0	0,7	0,1	0,3	1,0
Toonik "Schweps"	2,1	0,0	5,1	0,0	0,0
Turnips keedetud	12,0	0,6	2,0	0,2	1,9
Tursafilee aurutatud	94,0	20,9	0,0	1,1	0,0
Tursafilee praetud	96,0	21,4	0,0	1,2	0,0
Türgioa kaunad keedetud	22,0	1,8	2,9	0,5	2,4
Türgioa kaunad külmutatud ja keedetud	25,0	1,7	4,7	0,1	4,1
Türgioad - punane keedetud	103,0	8,4	17,4	95,0	9,0
Türgioad kirju kuivatatud ja keedetud	137,0	8,9	23,9	0,7	0,0
Türgioad kirju kuivatatud ja praetud	107,0	6,2	15,3	1,1	0,0
Türgioad konserveeritud	100,0	6,9	17,4	0,6	8,5
Türgioad tomatikastmes	84,0	5,2	15,3	0,6	6,9
Vaarikad	7,0	0,9	0,8	0,1	2,5
Vein magus	94,0	0,0	5,9	0,0	0,0



nfomaterjal

Vein poolkuiv	75,0	0,0	3,4	0,0	0,0
Vein valge kuiv	66,0	0,0	0,6	0,0	0,0
Veiseliha filee praetud	230,0	31,6	0,0	11,5	0,0
Veiseliha tambitud praetud taimeõlis	215,0	31,4	4,4	8,1	0,1
Vermut kuiv	118,0	0,1	5,5	0,0	0,0
Vermut magus	151,0	<0,1	15,9	0,0	0,0
Viigimari kuivatatud	122,0	0,4	7,2	<0,1	6,9
Viigimari värsked	209,0	3,3	48,6	1,5	7,5
Viinamari sinine ja valge kivideta	60,0	0,4	15,4	0,1	0,7
Viinerid loomaliha grill	265,0	13,0	15,2	17,3	0,7
Viinerid loomaliha praetud	269,0	12,9	14,9	18,0	0,7
Viinerid sealihast grill	318,0	13,3	11,5	24,6	0,7
Viinerid sealihast praetud	317,0	13,8	11,0	24,5	0,7
Virsikud värsked	33,0	1,0	7,6	0,1	1,5
Vorst - pasteedivorst	310,0	12,9	4,3	26,9	0,5
Vorst sealihast keedetud ja suitsutatud	281,0	9,4	14,2	21,1	0,0
Või	730,0	0,5	<0,1	81,7	0,0
Võileib juustu ja sibulaga	510,0	10,3	52,1	28,9	2,3
Õli maisi	900,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli oliiv	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli päevalille	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli rapsi	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli sojaõli	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli taime	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õunad keedetud	47,0	0,4	11,8	0,1	2,2
Õunad kooritud värsked	35,0	0,3	8,9	0,1	2,2

Koostas: II siseosakonna vanemõde, Ele Männik

Koostatud 2010/ täiendatud/ ülevaadatud