

			Kalorlus		Valgud		Rasvad		Süsivesikud	
			II - III	I	II - III	I	II - III	I	II - III	I
	II - III kooliaste	I aste								
11.02	150/200/50/125/20	120/150/40/125/20	633,7	516,7	20,9	17,7	25,3	20,5	74,4	63,1
12.02	250/90/125/30	200/90/125/25	535,1	475,6	25,7	22	14,1	12,2	74,3	67,8
13.02	80/50/200/50/125/100/10/30	65/50/150/50/125/100/5/20	766,2	613,4	39,2	28,6	26,3	22	89,1	72,5
14.02	250/5/110/5/30	200/3/100/5/20	344,1	271,5	19,7	16,9	7,8	6,7	44,4	36,2
15.02	80/200/50/60/125/120/30	70/150/50/40/125/100/20	725,2	577,7	25,7	20,7	26,5	22,1	93,1	71,2
18.02	150/200/50/125/30/30	120/150/50/100/15/30	606,2	464,4	29,6	23,1	25,2	20,4	60,8	44,4
19.02	250/100/125/30	200/80/100/20	566,6	434,4	21,9	17,4	16,6	14,8	78,4	67,6
20.02	350/30/50/125/10/125/30	300/30/50/125/10/125/15	581,1	509,7	17,8	11	11,4	9,5	98,4	85,2
21.02	250/100/30/125	200/80/20/125	458,1	370,6	23,5	19,1	14,3	10,9	59,2	47
22.02	150/200/60/110/10/30/125	120/150/40/100/5/20/125	967,6	753,9	32,1	25,7	45,6	37,4	102,7	77,8
	KOKKU 10 PÄEVA ARVESTUS		6183,9	4987,9	256,1	202,2	213,1	176,5	774,8	632,8
	ÜHE PÄEVA KESKMINE NORM		618,39	498,79	25,61	20,22	21,31	17,65	77,48	63,28
	SEADUSEST JOHTUVALT LUBATUD NORM (LUBATUD KÕIKUMINE PEALE-+)		735+-57,5	610+-55	23+-4,6	19+-3,8	30+-2,5	20,3+-1,7	105,6+-4,6	87,7+-3,8
04.03	200/200/60/150/30	150/150/50/100/20	761,8	537,7	31,6	22,2	24,5	17,8	98	68,3
05.03	250/5/120/50/30/125	200/5/100/50/20/125	481,6	401,3	26,9	22,6	13,8	11,5	59,6	47,8
06.03	80/50/200/60/100/30/125	60/50/150/50/80/30/125	668,6	559,3	22,8	18,9	17,3	15,1	101,9	84,1
07.03	250/125/125/30	200/100/80/30	451,6	363,6	12	9,5	11,7	9	71,5	58,5
08.03	150/200/60/150/30	120/150/50/150/30	596,1	499,1	22,1	18	21,6	17,1	74,3	64,6