

| | Kogus | | Kalorlus | | Valgud | | Rasvad | | Süsivesikud | |
|-------|---|----------------------------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|
| | II - III kooliaste | I aste | II - III koolia | I aste | II - III koolia | I aste | II - III koolia | I aste | II - III koolia | I aste |
| 12.02 | 250/100/125/40 | 200/80/125/30 | 603 | 492 | 14,1 | 14,4 | 19,2 | 6,8 | 90,2 | 61,6 |
| 13.02 | 250/90/125/30 | 200/90/125/25 | 692 | 590,2 | 20,8 | 19,2 | 21,5 | 15,3 | 113 | 95 |
| 14.02 | 80/50/200/30/125/80/10 | 65/50/150/50/125/100/5/20 | 739 | 671 | | 22,7 | 21,5 | 25,5 | 107 | 88 |
| 15.02 | 250/5/110/5/30 | 200/3/100/5/20 | 803 | 691 | 21,6 | 28 | 21 | 19,9 | 115 | 97,5 |
| 16.02 | 80/200/50/60/125/120/10/30 | 70/150/50/40/125/100/10/20 | 798 | 682 | 33,6 | 18,7 | 23,1 | 22,6 | 112 | 98,6 |
| | | | | | | | | | | |
| 19.02 | 150/200/50/125//30 | 120/150/50/100/15/30 | 744 | 614,7 | 29,5 | 20,1 | 25,7 | 14,7 | 95,5 | 79,9 |
| 20.02 | 250/100/125/30 | 200/80/100/20 | 740 | 452,3 | 26,9 | 20,7 | 20,8 | 14,3 | 108,9 | 63,9 |
| 21.02 | 80/50/200/60/120/125/30 | 60/50/150/40/100/125/20 | 787 | 546,2 | 29,3 | 20,8 | 28,5 | 11,8 | 102,8 | 89,3 |
| 22.02 | 250/100/30/125 | 200/80/20/125 | 736 | 506,2 | 27,1 | 17,1 | 23 | 11,9 | 105,8 | 81,2 |
| 23.02 | 150/200/60/110/10/30/125 | 120/150/40/100/5/20/125 | 839 | 688 | 32,1 | 22,3 | 25,8 | 28,3 | 108,5 | 77,4 |
| | KOKKU 10 PÄEVA ARVESTUS | | 7481 | 5933,6 | 235 | 204 | 230,1 | 171,1 | 1058,7 | 832,4 |
| | ÜHE PÄEVA KESKMINE NORM | | 748,1 | 593,36 | 23,5 | 20,4 | 23,01 | 17,11 | 105,87 | 83,24 |
| | 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 |
| 26.02 | 250/120/125/30 | 200/100/50/30 | 628 | 438 | 19,10 | 16,9 | 24,5 | 16,7 | 112,4 | 62,8 |
| 27.02 | 200/200/60/30/125 | 150/125/50/30/125 | 818 | 611 | 20,8 | 15,1 | 24,8 | 16,90 | 122,2 | 87,5 |
| 28.02 | 250/5/120/10/30 | 200/5/100/30/30 | 716 | 544 | 22 | 14,3 | 28,6 | 15,4 | 102,6 | 62,1 |
| 01.03 | 220/200/60/150/30 | 200/150/50/100/30 | 747 | 582,3 | 21,6 | 19,9 | 29,5 | 18,60 | 125,6 | 71,5 |
| 02.03 | 250/100/30/125 | 200/80/30/125 | 621 | 469 | 28,1 | 18,4 | 23,7 | 17,2 | 96,3 | 65,2 |
| | | | | | | | | | | |
| 05.03 | 200/200/60/150/30 | 150/150/50/100/20 | 793 | 609 | 29,3 | 19,9 | 27,4 | 20,2 | 111,3 | 77,9 |
| 06.03 | 250/5/120/50/30/125 | 200/5/100/50/20/125 | 688 | 479,8 | 27,5 | 23,1 | 26,4 | 20,3 | 114,8 | 67,3 |
| 07.03 | 80/50/200/60/100/30/125 | 60/50/150/50/80/30U/125 | 812 | 629 | 34,2 | 24,2 | 24,1 | 17,5 | 96,7 | 88,5 |
| 08.03 | 250/125/125/30 | 200/100/80/30 | 755 | 522 | 28,2 | 18,6 | 21,8 | 16,8 | 100,7 | 72,3 |
| 09.03 | 150/200/60/150/30 | 120/150/50/150/30 | 798 | 589 | 29,3 | 20,7 | 28,7 | 22,1 | 111 | 88,3 |
| | KOKKU 10 PÄEVA ARVESTUS | | 7376 | 5473,1 | 260,1 | 191,1 | 259,5 | 181,7 | 1093,6 | 655,9 |
| | ÜHE PÄEVA KESKMINE NORM | | 737,6 | 547,31 | 26,01 | 19,11 | 25,95 | 18,17 | 109,36 | 65,59 |
| | 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 |