

### Teravilja toitainete sisaldus

Oder		Rukis		Nisu	
Toitaine	Väärtus 100 g kohta	Toitaine	Väärtus 100 g kohta	Toitaine	Väärtus 100 g kohta
<u>Vesi</u>	<b>68,80 g</b>	<u>Vesi</u>	37,30	<u>Vesi</u>	11,12 g
<u>Kalorsus</u>	<b>123,0 kcal</b>	<u>Kalorsus</u>	258,0	<u>Kalorsus</u>	360,0 kcal
<u>Valgud</u>	2,26 g	<u>Valgud</u>	8,50	<u>Valgud</u>	<b>23,15 g</b>
<u>Lipiidid</u>	0,44 g	<u>Lipiidid</u>	3,30	<u>Lipiidid</u>	<b>9,72 g</b>
<u>Tuhk</u>	0,27 g	<u>Tuhk</u>	2,50	<u>Tuhk</u>	<b>4,21 g</b>
<u>Süsivesikud</u>	<b>28,22 g</b>	<u>Süsivesikud</u>	48,30	<u>Süsivesikud</u>	51,80 g
<u>Kiudained</u>	3,8 g	<u>Kiudained</u>	5,80	<u>Kiudained</u>	<b>13,20 g</b>
Oder		Rukis		Nisu	
Toiteelement	Väärtus 100 g kohta	Toiteelement	Väärtus 100 g kohta mg	Toiteelement	Väärtus 100 g kohta
<u>Kaltsium (Ca)</u>	11,0 mg	<u>Kaltsium (Ca)</u>	<b>73,0</b>	<u>Kaltsium (Ca)</u>	39,0 mg
<u>Raud (Fe)</u>	1,33 mg	<u>Raud (Fe)</u>	2,83	<u>Raud (Fe)</u>	<b>6,26 mg</b>
<u>Magneesium (Mg)</u>	22,0 mg	<u>Magneesium (Mg)</u>	40,0	<u>Magneesium (Mg)</u>	<b>239,0 mg</b>
<u>Fosfor (P)</u>	54,0 mg	<u>Fosfor (P)</u>	125,0	<u>Fosfor (P)</u>	<b>842,0 mg</b>
<u>Kaalium (K)</u>	93,0 mg	<u>Kaalium (K)</u>	166,0	<u>Kaalium (K)</u>	<b>892,0 mg</b>
<u>Naatrium (Na)</u>	3,0 mg	<u>Naatrium (Na)</u>	<b>660,0</b>	<u>Naatrium (Na)</u>	12,0 mg
<u>Tsink (Zn)</u>	0,82 mg	<u>Tsink (Zn)</u>	1,14	<u>Tsink (Zn)</u>	<b>12,29 mg</b>
<u>Vask (Cu)</u>	0,11 mg	<u>Vask (Cu)</u>	0,19	<u>Vask (Cu)</u>	<b>0,80 mg</b>
<u>Mangaan (Mn)</u>	0,26 mg	<u>Mangaan (Mn)</u>	0,82	<u>Mangaan (Mn)</u>	<b>13,30 mg</b>
<u>Kaltsium (Ca)</u>	<b>11,0 mg</b>	-	-	-	-
<u>Seleen (Se)</u>	8,6 µg	<u>Seleen (Se)</u>	30,9	<u>Seleen (Se)</u>	<b>79,20 µg</b>
-	-	<u>Fluoriid (F)</u>	<b>51,0</b>	-	-
Oder		Rukis		Nisu	
Vitamiin	Väärtus 100 g kohta	Vitamiin	Väärtus 100 g kohta	Vitamiin	Väärtus 100 g kohta
<u>C</u>	-	<u>C</u>	<b>0,4</b>	<u>C</u>	-
B <sub>1</sub>	0,08 mg	B <sub>1</sub>	0,43	B <sub>1</sub>	<b>1,88 mg</b>
B <sub>2</sub>	0,06 mg	B <sub>2</sub>	0,34	B <sub>2</sub>	<b>0,50 mg</b>
B <sub>3</sub>	2,06 mg	B <sub>3</sub>	3,80	B <sub>3</sub>	<b>6,81 mg</b>
B <sub>4</sub>	<b>13,4 mg</b>	B <sub>4</sub>	14,6	B <sub>5</sub>	2,26 mg
B <sub>5</sub>	0,14 mg	B <sub>5</sub>	0,44	B <sub>6</sub>	<b>1,30 mg</b>
B <sub>6</sub>	<b>0,12 mg</b>	B <sub>6</sub>	0,08	-	-
-	-	<u>E</u>	0,33	-	-
<u>Foolhape</u>	16,0 µg	<u>Foolhape</u>	59,0	<u>Foolhape</u>	<b>281,0 µg</b>
<u>K</u>	0,80 µg	<u>K</u>	<b>1,20</b>	-	-
<u>Luteiin+zeaksantiin</u>	<b>56,0 µg</b>	<u>Luteiin+zeaksantiin</u>	54,0	-	-
Oder		Rukis		Nisu	
Aminohape	Väärtus 100 g kohta	Aminohape	Väärtus 100 g kohta	Aminohape	Väärtus 100 g kohta
<u>Glutamiinhape</u>	<b>591 mg</b>	<u>Glutamiinhape</u>	2,60	<u>Glutamiinhape</u>	4,00 g
<u>Proliin</u>	<b>269 mg</b>	<u>Proliin</u>	0,91	<u>Proliin</u>	1,23 g
<u>Leutsiin</u>	<b>154 mg</b>	<u>Leutsiin</u>	0,58	<u>Leutsiin</u>	1,57 g
<u>Aspartaamhape</u>	<b>141 mg</b>	<u>Aspartaamhape</u>	0,44	<u>Aspartaamhape</u>	2,07 g
<u>Fenüülalaniin</u>	<b>127 mg</b>	<u>Fenüülalaniin</u>	0,41	<u>Fenüülalaniin</u>	0,93 g
<u>Arginiin</u>	<b>113 mg</b>	<u>Arginiin</u>	0,32	<u>Arginiin</u>	1,87 g
<u>Valiin</u>	<b>111 mg</b>	<u>Valiin</u>	0,38	<u>Valiin</u>	1,20 g
<u>Seriin</u>	<b>95 mg</b>	<u>Seriin</u>	0,42	<u>Seriin</u>	1,10 g
<u>Alaniin</u>	<b>88 mg</b>	<u>Alaniin</u>	0,30	<u>Alaniin</u>	1,48 g

<u>Lüsiin</u>	<b>84 mg</b>	-	-	<u>Lüsiin</u>	1,47 g
<u>Isoleutsiin</u>	<b>83 mg</b>	<u>Isoleutsiin</u>	0,32	<u>Isoleutsiin</u>	0,85 g
<u>Glütsiin</u>	<b>82 mg</b>	<u>Glütsiin</u>	0,30	<u>Glütsiin</u>	1,42 g
<u>Treoniin</u>	<b>77 mg</b>	<u>Treoniin</u>	0,26	<u>Treoniin</u>	0,97 g
<u>Türosiin</u>	<b>65 mg</b>	-	-	<u>Türosiin</u>	0,70 g