

### Näiteid toitumislase teabe esitamisest

Näide 1: kohustuslik toitumislane teave

100 g toodet sisaldab keskmiselt:\*

Energiat	1276 kJ/305 kcal
rasvu	8,6 g
millest küllastunud rasvhappeid	0,8 g
süsivesikuid	44 g
millest suhkruid	5,4 g
valkusid	11 g
soola	1,0 g

\*Toitumislase teabe pealkiri võib olla ka muus sõnastuses.

Näide 2: toitumislane teave koos vitamiiniga D:

100 g toodet sisaldab keskmiselt:

Energiat	1276 kJ/305 kcal
rasvu	8,6 g
millest küllastunud rasvhappeid	0,8 g
süsivesikuid	44 g
millest suhkruid	5,4 g
valkusid	11 g
soola	1,0 g
vitamiini D	2,5 µg (50 % võrdluskogusest)

Näide 3 toitumislase teabest koos vabatahtliku energia ja valitud toitainete võrdluskoguse protsendi esitamisega

100 g toote kohta:

Toitumislane teave

	100 g tootes	%*100 g toote kohta
Energiasisaldus	1276 kJ/305 kcal	15 %
Rasvad	8,6 g	12 %
millest küllastunud rasvhapped	0,8 g	4 %
Süsivesikud	44 g	17 %
millest suhkrud	5,4 g	6 %
Kiudained	6,0 g	
Valgud	11 g	22 %
Sool	1,0 g	17 %

\* keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ / 2000 kcal)

Näide 4 toitumislase teabest koos vabatahtliku portsjoniteabega ning võrdluskoguse protsendi esitamisega portsjoni kohta:

Toitumislane teave

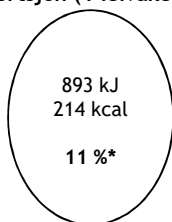
	100 g tootes	portsjonis	%*portsjoni kohta
--	--------------	------------	-------------------

		(1 leivake 70 g)	
Energiasisaldus	1276 kJ/305 kcal	893 kJ/ 214 kcal	11 %
Rasvad	8,6 g	6,0 g	9 %
millest küllastunud rasvhapped	0,8 g	0,6 g	3 %
Süsivesikud	44 g	31 g	12 %
millest suhkrud	5,4 g	3,8 g	4 %
Kiudained	6,0 g	4,2 g	
Valgud	11 g	7,7 g	15 %

\* keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ / 2000 kcal)

Näide 5 portsjoni energiasisalduse kordamisest pakendi põhivaateväljal (kohustuslik toitumisalane teave on esitatud nt pakendi tagaküljel):

**Portsjon (1 leivake ehk 70 g):**



100 g: 1276 kJ / 305 kcal

\* keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ / 2000 kcal)

NB! Võrdluskoguse protsendi esitamisel portsjoni kohta (näited 4 ja 5) ei ole nõutud esitada lisateavet „keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ/2000 kcal)“, kuid seda võib esitada, et tarbijal oleks protsendi näidust parem aru saada.