KALORİ CETVELİ

YEMEK TÜRLERİ	Anaokulu		İlkokul		Ortaokul		Lise	
	ort.gramaj (gr)	ort.kalori (kcal)	ort.gramaj (gr)	ort.kalori (kcal)	ort.gramaj (gr)	ort.kalori (kcal)	ort.gramaj (gr)	ort.kalori (kcal)
ÇORBA								
Tahıllı Çorbalar	100	90	100	90	200	180	200	180
Sebzeli Çorbalar	100	85	100	85	200	170	200	170
Kremalı Çorbalar	100	100	100	100	200	200	200	200
ANA YEMEK								
Et Yemekleri	100	170	100	170	200	340	250	425
Köfteler	100	160	100	160	200	320	250	400
Tavuk Yemekleri	100	145	100	145	200	290	250	363
Balık	100	125	100	125	200	250	250	313
Etli Sebze Yemekleri	100	135	120	162	200	270	250	338
Etli Bakliyat Yemekleri	100	170	120	204	200	340	250	425
Sebze Yemekleri	100	130	120	156	200	260	250	325
YARDIMCI YEMEK								
Pilav	80	128	150	240	200	320	200	320
Makarna	100	175	150	263	200	350	200	350
Börek	100	210	150	315	200	420	200	420
TAMAMLAYICI YEMEKLER								
Hamur Tatlıları	60	192	80	256	100	320	100	320
Sütlü Tatlılar	100	173	120	208	150	260	150	260
Salata	100	45	120	54	100	45	100	45
Meyve	100	47	120	56	150	70	150	70
Yoğurt	100	60	120	72	150	90	200	120
Ayran	180	72	180	72	180	72	180	72

4-6 yaşları arasındaki çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 1650 kcal,

7-9 yaşları arasındaki çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 1870 kcal,

10-13 yaşları arasındaki kız çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 2200 kcal,

10-13 yaşları arasındaki erkek çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 2445 kcal,

14-18 yaşları arasındaki kız çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 2260 kcal,

14-18 yaşları arasındaki erkek çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 2860 kcaldir.

Not: Burada belirtilen kalori değerleri ortalama rakamlardır. Çocukların günlük aktivite yoğunluklarına göre kalori miktarı da azalıp artabilir.

GIDA MÜHENDİSİ
EBRU YALÇINTEMEL