

Tabelle: Orientierungswerte für die altersgemäßen Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit¹

Lebensmittel/-gruppe	Primarstufe		Sekundarstufe ²	
	pro 5 Tage in g	pro 20 Tage in g	pro 5 Tage in g	pro 20 Tage in g
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln				
Kartoffeln, Reis ³ , Teigwaren ³ oder Getreide ³	900	3600	1100	4400
Gemüse				
Gemüse gegart oder roh	750 bis 1000	3000 bis 4000	950 bis 1400	3800 bis 5600
Obst				
Obst	175	700	220	880
Milch und Milchprodukte				
Fettarme Milch und Milchprodukte ⁴	220	880	300	1200
Käse	40	160	60	240
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei				
Fleisch ³ und Wurstwaren ³	140	560	170	680
Fisch ³	70	280	100	400
Eier (incl. Verarbeitete Eier im Eierkuchen, in Teigwaren, in Aufläufen,...)	1 Stück	4 Stück	1 Stück	4 Stück
Fette und Öle				
Öle	35	140	50	200

¹ Die Orientierungswerte basieren auf Berechnungen der DGE. Die Berechnungen berücksichtigen die Häufigkeiten der Tabelle 5 [Qualitätsstandard für die Schulverpflegung 2011, Seite 18]. Mit den in der Tabelle angegebenen Lebensmitteln werden die Angaben für den Energiegehalt aus der Tabelle 6 [Qualitätsstandard für die Schulverpflegung 2011, Seite 21] nicht vollständig ausgeschöpft. Kleinere Mengen Zucker (zum Süßen von Speisen) oder Mehl (zum Binden von Soßen können daher zusätzlich verwendet werden.

² Die Angaben gelten für die Altersbereiche 13 bis unter 19 Jahre.

³ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

⁴ z.B. Milch, Joghurt, Quark