



Lebensmittelmengen für die ovo-lacto-vegetarische Kost

Lebensmittel	Empfohlene Menge für 1 bis 4 Jahre Soll-Wert	Verbrauchs- menge der KiTa Ist-Wert	Empfohlene Menge für ab 4 bis 7 Jahre Soll-Wert	Verbrauchs- menge der KiTa Ist-Wert
Kartoffeln, gegart	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
Reis, gegart	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
Reis, roh*	ca. 27 g/Tag		ca. 30 g/Tag	
Nudeln, gegart	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
Nudeln, roh*	ca. 40 g/Tag		ca. 45 g/Tag	
Getreide, gegart	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
Getreide, roh*	ca. 27 g/Tag		ca. 30 g/Tag	
Gemüse, gegart oder roh	ca. 110 g/Tag		ca. 130 g/Tag	
Hülsenfrüchte, gegart	ca. 80 g/Woche		ca. 100 g/Woche	
Obst	ca. 150 g/Woche		ca. 170 g/Woche	
Milch und Milchprodukte	ca. 120 g/Woche		ca. 140 g/Woche	
Fleisch- (gegart) und Wurstwaren	entfällt		entfällt	
Fisch	entfällt		entfällt	
Eier	ca. 40-50 g/Woche		ca. 40-50 g/Woche	
Öl	ca. 4 g/Tag		ca. 5 g/Tag	

Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 6. Auflage 2020
*erweitert