



**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
<b>Kartoffeln, gegart</b>	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
<b>Reis, gegart</b>	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
<b>Reis, roh*</b>	ca. 27 g/Tag		ca. 30 g/Tag	
<b>Nudeln, gegart</b>	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
<b>Nudeln, roh*</b>	ca. 40 g/Tag		ca. 45 g/Tag	
<b>Getreide, gegart</b>	ca. 80 g/Tag		ca. 90 g/Tag	
<b>Getreide, roh*</b>	ca. 27 g/Tag		ca. 30 g/Tag	
<b>Gemüse, gegart oder roh</b>	ca. 110 g/Tag		ca. 130 g/Tag	
<b>Hülsenfrüchte, gegart</b>	ca. 80 g/Woche		ca. 100 g/Woche	
<b>Obst</b>	ca. 150 g/Woche		ca. 170 g/Woche	
<b>Milch und Milchprodukte</b>	ca. 120 g/Woche		ca. 140 g/Woche	
<b>Fleisch- (gegart) und Wurstwaren</b>	entfällt		entfällt	
<b>Fisch</b>	entfällt		entfällt	
<b>Eier</b>	ca. 40-50 g/Woche		ca. 40-50 g/Woche	
<b>Öl</b>	ca. 4 g/Tag		ca. 5 g/Tag	

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