

## Kokkuvõte

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli analüüsida 88 Tartu söögikoha roogade energia ja põhitoitainete sisaldust. Analüüsiti nii põhitoitainete sisaldust 100 g kohta kui ka toidu portsjoni kohta. Portsjoni tulemusi võrreldi päevaste soovitusega: energiasisaldus päevane soovitus 2000 kcal, lõunasöök võiks anda 25-35% kogu päevasest energiast, valkude päevane soovitus 50-100 grammi, rasvade päevane soovitus 56-78 grammi ja süsivesikute päevane soovitus 250-300 g.

Selgus, et 88 analüüsitud roast sobiksid energiasisalduse poolest lõunasöögi valikuks umbes pooled roogadest, täpsemalt 40 rooga.

Leiti, et peaaegu kõikidel roogadel, välja arvatud sushi, oli kõige kõrgema energiasisaldusega roa portsjonist saadav energia hulk ligikaudu pool või üle poole päevasest soovituslikust energiasisaldusest. Energiasisalduse poolest oli väga kõrge energiasisaldus näiteks ka osadel salatitel, mille puhul enamasti eeldatakse pigem väikest energiasisaldust.

Üle kolmveerandi roogadest jäi valgusisaldus portsjoni kohta alla soovitusliku minimaalse päevase valkude vajaduse. Praktiliselt kõik salatid sisaldasid valke üle kolmandiku päevasest minimaalsest vajadusest. Caesari salat 1 portsjon sisaldab valke peaaegu kogu päevas soovitatava minimaalse koguse. Noir kanasalat ainsana on suhteliselt valguvaene, kuid temastki saab neljandiku päevas minimaalselt soovitatavast valkude kogusest.

Üle poolte roogade portsjoni rasvade sisaldus jääb alla minimaalse päevase rasvade vajaduse, kuid üle poole sealiharogade portsjonitest annavad vähemalt kolmandiku päevasest maksimaalselt lubatud rasvade kogusest. Rasvasisaldus on kõrge ka mitme kalaroa puhul, kuid kalaroad sisaldavad palju asendamatuid rasvhappeid ehk polüküllastamata rasvhappeid.

Üle poolte roogade portsjonitest sisaldasid süsivesikuid alla neljandiku päevasest minimaalsest süsivesikute vajadusest, mistõttu võib öelda, et väljas einestades on ühest portsjonist tihti keeruline kätte saada vajalikku kogust süsivesikuid. Samas leidis üks roog, mille portsjon sisaldas süsivesikuid juba üle soovitusliku päevase koguse.

Toitumise tervislikumaks muutmise toetamiseks ja paremata toiduvalikute tegemiseks oleks hea, kui toitlustajad annaksid sööjatele infot toitide energia ja toitainete sisalduse kohta.