

Kalcija daudzums pārtikā*

Optimāls uzņemtā kalcija daudzums**

Vecums vai dzīves periods	Kalcija daudzums (mg/dienā)
0–1 gads	200–260
1–3 gadi	700
4–8 gadi	1000
9–18 gadi	1300
19–50 gadi	1000
Vīrieši 50–70 gadi	1000
Sievietes 50–70 gadi	1200
Vairāk kā 70 gadi	1200
Grūtnieces un sievietes, kuras baro bērnu ar krūti	1000–1300



Produkti	Daudzums	Kalcija daudzums produktā (mg)	No produkta uzņemtā kalcija (mg)
Dārzeņi, zaļumi, pākšaugi, u. tml.			
Svaigs baziliks	100 g	370,0	148,0
Pētersīļu laksti	100 g	245,0	98,0
Sojas pupas	100 g	240,0	96,0
Svaigas dilles	100 g	230,0	92,0
Kāposti	100 g	210,0	84,0
Cūku pupas	100 g	197,0	78,8
Dārza jeb kāršu pupiņas	100 g	194,0	77,6
Raibās pupiņas	100 g	170,0	68,0
Maurloki	100 g	130,0	52,0
Baltās pupiņas	100 g	106,0	42,4
Brokoļi	100 g	104,0	41,6
Zirņi	100g	50,0	20,0
Skābēti kāposti	100 g	48,0	19,2
Lapu salāti	100 g	37,0	14,8
Saldie ēdieni			
Piena šokolāde	100 g	214,0	85,6
Melnā šokolāde	100 g	63,0	25,2
Medus	100 g	4,5	1,8

Produkti	Daudzums	Kalcija daudzums produktā (mg)	No produkta uzņemtā kalcija (mg)
Zivis			
Atlantijas sardīnes (iekonservētas)	100 g	381,4	152,56
Sijļķe	100 g	34,0	13,60
Menca	100 g	24,0	9,60
Lasis (svaigs)	100 g	10,0	4,00
Rieksti, sēklas			
Lazdu rieksti	100 g	670,0	268,0
Mandeles	100 g	250,0	100,0
Sauļspuķu sēklas	100 g	100,0	40,0
Valrieksti	100 g	87,0	34,8

*Materiāls tapis ar Calcigran atbalstu.

**Osteoporozes klīniskās vadlīnijas, Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācija, Rīga, 2011

Produkti	Daudzums	Kalcija daudzums produktā (mg)	No produkta uzņemtais kalcijs (mg)
Gaļas izstrādājumi			
Olas	1 gab.	28,6	11,44
Teļa gaļa	100 g	13,0	5,20
Titars	100 g	13,0	5,20
Pile	100 g	12,0	4,80
Šķiņķis	100 g	11,0	4,40
Aknas	100 g	10,0	4,00
Vistas vai cāļa gaļa	100 g	10,0	4,00
Medijumi	100 g	10,0	4,00
Truša gaļa	100 g	9,0	3,60
Cūkgaļa	100 g	5,0	2,00
Liellopa gaļa	100 g	5,0	2,00
Augļi			
Rozīnes	100 g	50,0	20,0
Apelsīni	100 g	42,0	16,8
Avenes	100 g	40,0	16,0
Kivi	100 g	38,0	15,2
Mandarīni	100 g	33,0	13,2
Jānogas	100 g	30,0	12,0
Zemenes	100 g	26,0	10,4
Vīnogas	100 g	18,0	7,2
Greipfrūti	100 g	18,0	7,2
Ananāsi	100 g	16,0	6,4
Aprikozes	100 g	16,0	6,4
Plūmes	100 g	14,0	5,6
Citrons vai laims	100 g	12,5	5,0
Bumbieri	100 g	10,0	4,0
Arbūzs	100 g	10,0	4,0
Banāni	100 g	9,0	3,6
Persiki	100 g	8,0	3,2
Nektarīni	100 g	8,0	3,2
Āboli	100 g	7,0	2,8
Melone	100 g	6,0	2,4
Dzērieni			
Ūdens	250 ml 1 glāze	50,0	20,0
Augļu tēja	250 ml 1 glāze	50,0	20,0
Zaļu tēja	250 ml 1 glāze	50,0	20,0
Svaigi spiesta sula	250 ml 1 glāze	45,0	18,0
Sula pakās	250 ml 1 glāze	32,5	13,0
Alus	250 ml 1 glāze	12,5	5,0

Produkti	Daudzums	Kalcija daudzums produktā (mg)	No produkta uzņemtais kalcijs (mg)
Piena produkti			
Krievijas siers	100 g	1000,0	400,0
Latvijas siers	100 g	900,0	360,0
Cietais siers (Čedaras, Edamas, Ementāles)	100 g	720,0	288,0
Siers	100 g	552,0	220,8
Kazas siers	100 g	500,0	200,0
Jogurts (vājpiena)	250 ml 1 glāze	350,0	140,0
Vājpiens	250 ml 1 glāze	307,5	123,0
Govs piens 3,5%	250 ml 1 glāze	300,0	120,0
Govs piens 2%	250 ml 1 glāze	300,0	120,0
Kefirs	250 ml 1 glāze	300,0	120,0
Jogurts (pilnpiena)	250 ml 1 glāze	300,0	120,0
Paniņas	250 ml 1 glāze	275,0	110,0
Kafijas krējums	250 ml 1 glāze	250,0	100,0
Biezpiens 5%	100 g	130,0	52,0
Biezpiens (vājpiena)	100 g	120,0	48,0
Skābs krējums	100 g	110,0	44,0
Biezpiens 10%	100 g	50,0	20,0
Sviests	100 g	24,0	9,6
Graudu produkti			
Baltmaize	100 g	58,0	23,2
Graudu maize	100 g	55,0	22,0
Auzu pārslas	100 g	50,0	20,0
5 graudu pārslas	100 g	50,0	20,0
Rīsi	100 g	33,0	13,2
Rudzu maize	100 g	29,0	11,6
Makaroni	100 g	27,0	10,8
Kliju maize	100 g	23,0	9,2
Griķi	100 g	21,0	8,4
Saldskābā maize	100 g	17,0	6,8
Manna	100 g	17,0	6,8
Rīsu pārslas	100 g	6,0	2,4

Dzērieni, kas izskalo kalciju

Produkti	Daudzums	No produkta uzņemtais kalcijs (mg)
Melnā tēja	250 ml 1 glāze	-302,0
Zaļā tēja	250 ml 1 glāze	-302,0
Maltā kafija	250 ml 1 glāze	-146,0
Šķīstošā kafija	250 ml 1 glāze	-16,0