

Piena produkti	Daudzums	Kalcijs mg
Piens ar kalcija piedevu	1 glāze (250ml)	430
Govs piens 3,5%	1 glāze (250ml)	300
Govs piens 2%	1 glāze (250ml)	300
Vājpiens	1 glāze (250ml)	307,5
Kazas piens	1 glāze (250ml)	317,5
Sojas piens	1 glāze (250ml)	32,5
Vājpiena pulveris	1 tējkarote	64,5
Piens, sausais	1 tējkarote	46
Kondensētais piens 10%	1 tējkarote	16
Kefirs	1 glāze (250ml)	300
Paniņas	1 glāze (250ml)	275
Rūgušpiens (pilnpiena)	1 glāze (250ml)	300
Siers	20 g 1 šķēle	110,4
Cietais siers	20 g 1 šķēle	144
Krievijas siers	20 g 1 šķēle	200
Latvijas siers	20 g 1 šķēle	180
Parmezan	20 g 1 šķēle	258
Jogurts (pilnpiena)	1 glāze (250ml)	300
Vājpiena jogurts	1 glāze (250ml)	350
Piena saldējums	1 glāze (250ml)	370
Sviests	5 g	1,2
Skābs krējums 10%	15 g (1 ēdamkarote)	16,5
Skābs krējums 25%	15 g (1 ēdamkarote)	15
Kafijas krējums	5 ml	5
Kazas siers	20 g	100
Biezpiens (vājpiena)	15 g (1 ēdamkarote)	18
Biezpiens 5%	15 g (1 ēdamkarote)	19,5
Biezpiens 10%	15 g (1 ēdamkarote)	7,5
Putukrējums 30%	15 g (1 ēdamkarote)	12

Pākšaugi	Daudzums	Kalcijs mg
Baltās pupiņas	100 g	106
Dārza jeb kāršu pupiņas	100 g	194
Melnās pupiņas	100 g	100
Raibās pupiņas	100 g	170
Sojas pupas	100 g	240
	100g	50

Rieksti, sēklas, graudi	Daudzums	Kalcijs mg
Sezama sēklu pasta (tahini)	1 tēj.k.	65
Mandeles	100 g	250
Sezama sēklas	100 g	670
Lazdu rieksti	100 g	226

Valrieksti	100 g	87
Saulespuķu sēklas	100 g	100
Pistācijas	100 g	136
Zemesrieksti	100 g	59

Zivis	Daudzums	Kalcijs mg
Anšovi	100 g	82
Forele	100 g	18
Garneles	100 g	92
Karpa	100 g	50
Krabji	100 g	100
Atlantijas sardīnes, iekonservētas ar visām asakām	100	381,4
Lasis (svaigs)	100 g	10
Līdaka	100 g	20
Menca	100 g	24
Austeres	100 g	82

Dzērieni	Daudzums	Kalcijs mg
Rīsu vai sojas dzēriens, bagātināts ar kalciju	1 glāze (250 ml)	319
Rīsu dzēriens	1 glāze (250 ml)	110
Apelsīnu sula, bagātināta ar kalciju un vitamīnu D	1 glāze (250 ml)	330
Sula pakās	1 glāze (250 ml)	32,5
Svaigi spiesta sula	1 glāze (250 ml)	45
Kola	1 glāze (250 ml)	10
Iesala dzēriens	1 glāze (250 ml)	9,25
Šķīstošā kafija	1 glāze (250 ml)	420
Maltā kafija	1 glāze (250 ml)	365
Melnā tēja	1 glāze (250 ml)	755
Alus	1 glāze (250 ml)	12,5
Vīns	1 glāze (250 ml)	22,5

Dārzeņi, zaļumi utlm.	Daudzums	Kalcijs mg
Kartupeļi	100 g	6
Burkāni	100 g	35
Paprika	100 g	10
Redīsi	100 g	35
Tomāti	100 g	14
Gurķi	100 g	15
Baklažāni	100 g	13
Ķīniešu kāposti	100 g	40
Ziedkāposti	100 g	20
Ķīniešu brokoļi	100 g	105
Lapu salāti	100 g	37

Kāposti	100 g	210
Virzīnkāposti	100 g	212
Brokoļi	100 g	104
Svaigas dilles	100 g	230
Spināti	100 g	126
Svaigs baziliks	100 g	370
Marinētas zaļās olīvas	100 g	96
Sezams	100 g	782
Maurloki	100 g	130
Pētersīļu laksti	100 g	245
Ūdenskreses	100 g	180
Sīpolloki	100 g	86
Skābenes	100 g	50

Augļi	Daudzums	Kalcijs mg
Āboli	100 g 1 vidēja lieluma ābols	7
Bumbieri	100 g 1 vidēja lieluma bumbieris	10
Vīnogas	100 g	18
Ananāsi	100 g	16
Apelsīni	100 g 1 vidēja lieluma apelsīns	42
Greipfrūti	200 g 1 vidēja lieluma greiffrūts	36
Mandarīni	100 g 2 mandarīni	33
Aprikozes	100 g	16
Persiki	100 g 1 persiks	8
Kivi	100 g 2 kivi	38
Banāni	200 g 1 banāns	18
Zemenes	100 g	26
Melone	100 g	6
Arbūzs	100 g	10
Avenes	100 g	40
Ķirši	100 g	17
Jānogas	100 g	30
Dateles	100 g	21
Rozīnes	100 g	50
Žāvētas vīģes	100 g	54
	100 g	82

Gaļas izstrādājumi	Daudzums	Kalcijs mg
Desa	100 g	24
Cīsiņi	100 g	13
Šķiņķis	100 g	11

Cūkgaļa	100 g	5
Liellopa gaļa	100 g	5
Teļa gaļa	100 g	13
Aitas gaļa	100 g	9
Jēra gaļa	100 g	3
Aknas	100 g	10
Vistas gaļa	100 g	10
Cāļa gaļa	100 g	14
Tuša gaļa	100 g	9
	1 gb.	28,6

Graudu produkti	Daudzums	Kalcijs mg
Rudzu maize	40 g 1 šķēle	11,6
Saldskābā maize	40 g 1 šķēle	6,8
Graudu maize	40 g 1 šķēle	22
Kliju maize	40 g 1 šķēle	9,2
Baltmaize	40 g 1 šķēle	23,2
Griķi	100 g	21
Rīsi	100 g	33
Grūbas	100 g	15
Manna	100 g	17
Makaroni	100 g	27
Auzu pārslas	100 g	50
Rīsu pārslas	100 g	6
Griķu pārslas	100 g	12

Neveselīgie ēdieni	Daudzums	Kalcijs mg
Pica	150 g 1 vidēja šķēle	106,5
	200 g 1 liela šķēle	142
Hamburgers	200 g 1 gb.	134
Frī kartupeļi	100 g	12
Hotdogs	200 g 1 gb.	124
Karstmaize	200 g 1 gb.	116
	100 g	52

Saldie ēdieni	Daudzums	Kalcijs mg
Piena šokolāde	100 g	214
Melnā šokolāde	100 g	63
Medus	5 g 1 tējkarote	0,23
Cepumi	100 g	13
Saldējums	100 g	140
Sulas saldējums	100 g	41
Kūka ar krēmu	100 g	43

Smalkmaizīte	100 g 1 gb.	17
--------------	-------------	----