

Mātes piena sastāvs *

<i>Sastādaļas (100 ml)</i>	<i>Pirmpiens 1 – 5 dienas</i>	<i>Nobriedis piens > 30 dienas</i>
Enerģētiskā vērtība (kcal)	58	70
Laktoze (g)	5.3	7.3
Olbaltumvielas (g)	2.3	0.9
Kazeīns (mg)	140	187
α -laktalbumīns (mg)	218	161
Laktoferīns (mg)	330	167
IgA (mg)	364	142
Taurīns (brīvais) (mg)	—	8
Tauki (g)	2.9	4.2
<i>Taukskābes (% no kopējiem taukiem)</i>		
12:0 laurīnskābe	1.8	5.8
14:0 miristīnskābe	3.8	8.6
16:0 palmitīnskābe	26.2	21.0
18:0 stearīnskābe	8.8	8.0
18:1 oleīnskābe	36.6	35.5
18:2, n-6 linolskābe	6.8	7.2
18:3, n-3 α - linolēnskābe	—	1.0
C ₂₀ and C ₂₂ polinepiesātinātās	10.2	2.9
Holesterīns (mg)	27	16
Vitamīni		
<i>Taukos šķīstošie</i>		
Vitamīns A (mcg)	89	67
β -karotīns (mcg)	112	23
Vitamīns D (mcg)	—	0.05

<i>Sastādaļas (100 ml)</i>	<i>Pirmpiens 1 – 5 dienas</i>	<i>Nobriedis piens > 30 dienas</i>
Vitamīns E (mcg)	1280	315
Vitamīns K (mcg)	0.23	0.21
Ūdenī šķīstošie		
Tiamīns (mcg)	15	21
Riboflavīns (mcg)	25	35
Niacīns (mcg)	75	150
Folskābe (mcg)	—	8.5
Vitamīns B ₆ (mcg)	12	93
Biotīns (mcg)	0.1	0.6
Pantotēnskābe (mcg)	183	180
Vitamīns B ₁₂ (ng)	200	26
Vitamīns C (mg)	4.4	4.0
Minerālvielas		
Kalcijs (mg)	23	28
Magnijs (mg)	3.4	3.0
Nātrijs (mg)	48	18
Kālijs (mg)	74	58
Hlors (mg)	91	42
Fosfors (mg)	14	15
Sērs (mg)	22	14
Jods (mcg)	12	11
Dzelzs (mcg)	45	40
Cinks (mcg)	540	120

* Lawrence, R. and Lawrence, 2016. **Composition of Human Milk**