

202[X] Rhif (Cy.)

ADDYSG, CYMRU

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 202[X]

NODYN ESBONIADOL

(Nid yw'r nodyn hwn yn rhan o'r Rheoliadau)

Mae'r Rheoliadau hyn yn gymwys i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu sy'n darparu bwyd a diod ar ddiwrnod ysgol i ddisgyblion cofrestredig mewn ysgolion cynradd a gynhelir (gan gynnwys ysgolion meithrin a gynhelir), pa un a ydynt ar fangre ysgol ai peidio.

Mae'r Rheoliadau hyn yn nodi'r mathau o fwyd a diod y mae rhaid eu darparu ac na chaniateir eu darparu a pha mor aml y mae rhaid darparu bwydydd penodol neu ba mor aml na chaniateir darparu bwydydd penodol. Maent hefyd yn rhagnodi cynnwys ciniawau ysgol cyfartalog o ran egni a maethynnau.

Mae rheoliad 2(2) yn nodi'r amgylchiadau pan na fydd y Rheoliadau hyn yn gymwys.

Mae rheoliad 3 yn diwygio Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 fel nad ydynt ond yn gymwys i ysgolion uwchradd a gynhelir o [x].

Mae rheoliad 4 yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 1 ac Atodlen 4 pan fo'n darparu brecwast ysgol.

Mae rheoliad 5 yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 2 ac Atodlen 4 a'r safonau maeth yn Atodlen 5 wrth ddarparu ciniawau ysgol. Gan fod rhai o'r gofynion yn Atodlen 2 yn cyfeirio at ba mor aml y mae rhaid darparu bwydydd penodol, neu ba mor aml na chaniateir darparu bwydydd penodol, drwy gyfeirio at wythnos, mae rheoliad 5(3) yn darparu, pan fo'r ysgol ar agor am ran

o'r wythnos yn unig, fod y gofynion hynny yn gymwys fel pe bai'r ysgol ar agor am yr wythnos gyfan. Mae hefyd yn darparu nad yw gofynion penodol yn gymwys pan fo'r ysgol ar agor am lai nag wythnos.

Mae rheoliad 6 yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 3 pan fo'n darparu bwyd cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol.

Mae rheoliad 7 yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 4 pan fo'n darparu diod cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol.

Mae Atodlen 1 yn rhagnodi gofynion sy'n ymwneud â bwyd a diod a ddarperir fel brecwast ysgol.

Mae Atodlen 2 yn rhagnodi gofynion sy'n ymwneud â bwyd a ddarperir fel rhan o ginio ysgol.

Mae Atodlen 3 yn rhagnodi gofynion sy'n ymwneud â bwyd a ddarperir cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol.

Mae Atodlen 4 yn rhagnodi gofynion sy'n ymwneud â diodydd a ddarperir cyn 6pm, pa un ai'n rhan o frecwast ysgol, cinio ysgol neu fel arall.

Mae Atodlen 5 yn rhagnodi'r safon egni sy'n gymwys i'r cinio ysgol cyfartalog a gyfrifir ar sail ddyddiol a'r safonau egni a maeth sy'n gymwys i'r cinio ysgol cyfartalog mewn cylch bwydlenni. Mae lefelau gwahanol o egni a maeth yn gymwys i'r cinio ysgol cyfartalog a ddarperir i ddisgybl o oedran babanod a'r cinio ysgol cyfartalog a ddarperir i ddisgybl iau ac mae'r rhain wedi eu pennu yn Nhabl 2 a Thabl 3. Mae disgybl o oedran babanod a disgybl iau wedi eu diffinio yn rheoliad 2. Mae'r egni a'r maethynnau a ddarperir mewn bara atodol ac mewn ciniawau ysgol sydd yr un fath â llai nag 1% o'r holl giniawau ysgol wedi eu heithrio o'r cyfrifiadau sy'n ofynnol gan Atodlen 5.

Ystyriwyd Cod Ymarfer Gweinidogion Cymru ar gynnal Asesiadau Effaith Rheoleiddiol mewn perthynas â'r Rheoliadau hyn. O ganlyniad, lluniwyd asesiad effaith rheoleiddiol o'r costau a'r manteision sy'n debygol o ddeillio o gydymffurfio â'r Rheoliadau hyn. Gellir cael copi oddi wrth: Llywodraeth Cymru, Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ ac mae wedi ei gyhoeddi ar www.llyw.cymru.

202[x] Rhif (Cy.)

ADDYSG, CYMRU

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 202[x]

<i>Gwnaed</i>	***
<i>Gosodwyd gerbron Senedd Cymru</i>	***
<i>Yn dod i rym</i>	***

Mae Gweinidogion Cymru yn gwneud y Rheoliadau a ganlyn drwy arfer y pwerau a roddir iddynt gan adrannau 4(1), (2) ac (8) a 10(2) a (3) o Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009(1), a hwythau wedi cymryd camau i ganfod barn disgyblion ac ymgynghori ag unrhyw bersonau eraill y maent yn barnu eu bod yn briodol fel sy'n ofynnol gan adran 4(11) o'r Mesur hwnnw.

Enwi a dod i rym

1.—(1) Enw'r Rheoliadau hyn yw Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 202[x].

(2) Daw'r Rheoliadau hyn i rym ar [x].

Dehongli

2.—(1) Yn y Rheoliadau hyn—

ystyr “addysg feithrin” (“*nursery education*”) yw addysg sy'n addas i blant nad ydynt wedi cyrraedd oedran ysgol gorfodol;

mae i “addysg gynradd” yr ystyr a roddir i “primary education” gan adran 2(1) o Ddeddf 1996(2);

(1) 2009 mccc 3.
(2) Annewidiwyd adran 2(1) gan adran 156(2) o Ddeddf Addysg 2002 (p. 32).

mae i “addysg uwchradd” yr ystyr a roddir i “secondary education” gan adran 2(2) o Ddeddf 1996;

ystyr “anghenion deietegol sydd wedi eu rhagnodi’n feddygol” (“*medically prescribed dietary requirements*”) yw anghenion deietegol a ragnodir ar gyfer disgybl gan—

- (a) ymarferydd meddygol cofrestredig, neu
- (b) deietegydd sydd wedi ei gofrestru yn Rhan 4 o’r gofrestr a gynhelir o dan Erthygl 5 o Orchymyn Proffesiynau Iechyd 2001(1);

mae i “awdurdod lleol” (“*local authority*”) yr ystyr a roddir iddo gan adran 11 o Fesur Bwyta’n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009(2);

ystyr “bara atodol” (“*supplementary bread*”) yw bara nad yw’n rhan o frechdan nac o bryd bwyd gosod;

mae i “blwyddyn ysgol” yr un ystyr â “school year” yn adran 579(1)(3) o Ddeddf 1996;

ystyr “brecwast ysgol” (“*school breakfast*”) yw bwyd a ddarperir i’w fwyta a diod a ddarperir i’w hyfed gan ddisgyblion ar ddiwrnod ysgol cyn dechrau’r sesiwn ysgol foreol, neu yn achos ysgol arbennig gymunedol cyn neu ar ddechrau’r sesiwn ysgol foreol;

mae “brechdanau” (“*sandwiches*”) yn cynnwys rholiau wedi eu llenwi a chynhyrchion tebyg sy’n barod i’w bwyta heb baratoi pellach;

ystyr “byrbrydau sawrus” (“*savoury snacks*”) yw eitemau sydd wedi eu rhagbecynnu (ac eithrio melysion, brechdanau, bisgedi nad ydynt yn dod o fewn is-baragraff (b)(ix) a chacennau)—

- (a) sy’n barod i’w bwyta heb baratoi pellach, a
- (b) sydd wedi eu cyfansoddi o’r canlynol, neu sy’n cynnwys y canlynol fel cynhwysyn sylfaenol—
 - (i) tatws neu wreiddlysiau (megis creision);
 - (ii) grawnfwydydd (megis pyffion corn neu fyrbrydau corn);
 - (iii) creision tortilla;
 - (iv) pretsets;
 - (v) popgorn (pa un ai’n blaen, wedi ei felysu neu wedi ei halltu);
 - (vi) cracers corgimwch;
 - (vii) cacennau reis (pa un ai’n blaen neu wedi eu cyflasau);

(1) O.S. 2002/254, a ddiwygiwyd gan O.S. 2009/1182; mae offerynnau diwygio eraill ond nid yw’r un ohonynt yn berthnasol i’r Rheoliadau hyn.

(2) Amnewidiwyd ystyr “awdurdod lleol” yn adran 11 gan O.S. 2010/1148 (Cy. 103).

(3) Mewnosodwyd y diffiniad o “school year” yn adran 579(1) gan baragraff 43 o Atodlen 7 i Ddeddf Addysg 1997 (p. 44).

(viii) cymysgedd Bombay;

(ix) bisgedi neu gracers sawrus wedi eu cyflasau;

(x) codlysiau gyda halen, siwgr neu fraster ychwanegol (fel pyffion ffacbys);

mae “carbohydradau startslyd” (“*starchy carbohydrates*”) yn cynnwys bara, tatws, reis, pasta, nwdls a chwscws;

ystyr “cig” (“*meat*”) yw cyhyrau ysgerbydol rhywogaethau o famaliaid ac adar y cydnabyddir eu bod yn addas i’w bwyta gan bobl gyda’r feinwe y mae’n ei chynnwys yn naturiol neu feinwe ymlynol ond nid yw’n cynnwys cig a wahanir yn fecanyddol;

mae i “cig a wahanir yn fecanyddol” yr ystyr a roddir i “mechanically separated meat” ym mhwynt 1.14 o Atodiad 1 i Reoliad (EC) Rhif 853/2004 Senedd Ewrop a’r Cyngor sy’n nodi rheolau hylendid penodol ar gyfer bwyd sy’n dod o anifeiliaid⁽¹⁾;

ystyr “cig coch” (“*red meat*”) yw cig—

- (a) rhywogaethau o famaliaid (ac eithrio cwningod) gan gynnwys cig eidion, cig oen, cig dafad, porc, cig llo, cig carw a chig gafr, a
- (b) nad yw’n gig wedi ei brosesu;

ystyr “cig wedi ei brosesu” (“*processed meat*”) yw cig, offal a sgil-gynhyrchion cig fel gwaed, sydd wedi ei gadw drwy halltu, ciwrio, mygu neu ychwanegu cadwolyn gan gynnwys selsig, bacwn, ham, gamwn, salami a phate;

ystyr “cinio ysgol” (“*school lunch*”) yw bwyd a ddarperir i’w fwyta a diod a ddarperir i’w hyfed gan ddisgyblion fel eu pryd bwyd canol dydd ar ddiwrnod ysgol, pa un a yw hynny’n golygu pryd bwyd gosod neu ddetholiad o eitemau i’w dewis ganddynt;

mae “cynhyrchion pob wedi eu melysu a phwdinau wedi eu melysu” (“*sweetened baked products and desserts*”) yn cynnwys crwst melys (ond nid sawrus) a chynhyrchion sy’n cynnwys crwst;

ystyr “cynnyrch sy’n cynnwys cig” (“*product containing meat*”) yw bwyd sy’n cynnwys un o’r canlynol fel cynhwysyn pa un a yw’r bwyd hefyd yn cynnwys unrhyw gynhwysyn arall ai peidio—

- (a) cig a wahanir yn fecanyddol;
 - (b) calon, tafod, cyhyrau pen (heblaw cyhyrau maseter), carpws, tarsws, neu gynffon unrhyw rywogaethau o famaliaid neu adar y cydnabyddir eu bod yn addas i’w bwyta gan bobl;
- mae “darparu” (“*provide*”) yn cynnwys trefnu darpariaeth;

(1) EUR 2004/853 y mae diwygiadau iddo nad ydynt yn berthnasol i’r Rheoliadau hyn.

ystyr “Deddf 1996” (“*the 1996 Act*”) yw Deddf Addysg 1996(1);

ystyr “dewisiadau amgen wedi eu prosesu yn lle cig a physgod” (“*processed alternatives to meat and fish*”) yw cynhyrchion bwyd wedi eu prosesu, nad ydynt yn gig nac yn bysgod, a gynhyrchir yn ddiwydiannol ac sy’n ceisio dynwared cynhyrchion cig neu bysgod, megis cynhyrchion mycoprotein a selsig a byrgys sydd wedi eu seilio ar blanhigion ond heb gynnwys briwgig soia;

ystyr “diodydd plaen sydd wedi eu seilio ar blanhigion” (“*plain plant-based drinks*”) yw diodydd soia plaen, diodydd ceirch plaen neu ddiodydd plaen eraill sydd wedi eu seilio ar blanhigion (ond heb gynnwys diodydd reis plaen), sydd heb eu melysu ac sydd wedi eu cyfnerthu â chalsiwm;

mae i “disgybl” yr ystyr a roddir i “pupil” gan adran 3(1)(2) o Ddeddf 1996;

ystyr “disgybl cofrestredig” (“*registered pupil*”) yw plentyn sydd wedi ei gofrestru yn ddisgybl mewn ysgol gynradd a gynhelir mewn cofrestr a gedwir o dan adran 434 o Ddeddf 1996;

ystyr “disgybl iau” (“*junior pupil*”) yw disgybl cofrestredig mewn grŵp blwyddyn iau;

ystyr “disgybl o oedran babanod” (“*infant pupil*”) yw disgybl cofrestredig mewn dosbarth meithrin neu mewn grŵp blwyddyn babanod;

ystyr “diwrnod ysgol” (“*school day*”), mewn perthynas ag ysgol gynradd a gynhelir, yw unrhyw ddiwrnod y gynhelir o leiaf un sesiwn ysgol arno yn yr ysgol honno;

ystyr “dogn” (“*portion*”) yw maint o fwyd penodol a ddarperir i unigolyn fel rhan o bryd bwyd;

ystyr “dosbarth meithrin” (“*nursery class*”) yw dosbarth o ddisgyblion y mae addysg feithrin yn cael ei darparu iddynt;

nid yw “ffrwythau” (“*fruit*”) yn cynnwys sudd ffrwythau;

mae “grawn cyflawn” (“*wholegrain*”) yn cynnwys gwenith cyflawn;

ystyr “grŵp blwyddyn” (“*year group*”) yw grŵp o blant mewn ysgol y bydd y mwyafrif ohonynt, yn ystod blwyddyn ysgol benodol, yn cyrraedd yr un oedran;

ystyr “grŵp blwyddyn babanod” (“*infant year group*”) yw’r grwpiau blwyddyn y bydd mwyafrif y plant, yn ystod y flwyddyn ysgol, yn cyrraedd 5, 6 neu 7 oed ynddynt;

(1) 1996 p. 56.

(2) Diwygiwyd adran 3(1) gan adran 57(1) o Ddeddf Addysg 1997 (p. 44) a pharagraff 9 o Atodlen 7 iddi.

ystyr “grŵp blwyddyn iau” (“*junior year group*”) yw’r grwpiau blwyddyn y bydd mwyafrif y plant, yn ystod y flwyddyn ysgol, yn cyrraedd 8, 9, 10 neu 11 oed ynddynt;

ystyr “mangre ysgol” (“*school premises*”) yw mangre ysgol gynradd a gynhelir;

ystyr “melysion” (“*confectionery*”) yw—

- (a) gwm cnoi gan gynnwys gwm cnoi heb siwgr;
- (b) barrau grawnfwyd (rhai cnoadwy neu rai crensiog);
- (c) barrau ffrwythau wedi eu prosesu neu eu hallwthio;
- (d) melysion eraill nad ydynt yn rhai siocled (pa un a ydynt yn cynnwys siwgr ai peidio) gan gynnwys rhai mintys;
- (e) ysgeintiadau neu eisin neu haenau uchaf addurnol sydd wedi eu gwneud o siwgr eisin;
- (f) siocled ar unrhyw ffurf;
- (g) unrhyw gynnyrch sy’n cynnwys siocled neu sydd wedi ei gaenu’n gyfan gwbl neu’n rhannol â siocled;
- (h) unrhyw sylwedd â blas siocled (ac eithrio powdr coco a ddefnyddir mewn cynhyrchion pob wedi eu melysu a phwdinau wedi eu melysu);

mae “o ffynonellau cynaliadwy” (“*sustainably sourced*”) yn cynnwys pysgod a chynhyrchion pysgod a ddaliwyd yn y gwyllt sydd wedi eu hardystio gan y Cyngor Stiwardiaeth Forol a physgod a chynhyrchion pysgod a ffermiwyd sydd wedi eu hardystio gan y Cyngor Stiwardiaeth Dyframaethu;

mae i “oedran ysgol gorfodol” yr un ystyr â “compulsory school age” yn adran 8 o Ddeddf 1996;

mae “pwdinau sydd wedi eu seilio ar laeth” (“*milk-based desserts*”) yn cynnwys iogwrt, cwstard a phwdin reis;

mae “pysgod olewog” (“*oily fish*”) yn cynnwys brwyniaid, penwaig, ciperi, mecryll, penwaig Mair, eogiaid, sardîns, brithyllod a silod mân;

mae i “rhiant” yr ystyr a roddir i “parent” gan adran 576 o Ddeddf 1996(1);

ystyr “sesiwn ysgol” (“*school session*”), mewn perthynas ag ysgol gynradd a gynhelir, yw sesiwn ysgol sy’n dechrau ac yn dod i ben ar amseroedd a bennir o bryd i’w gilydd ar gyfer yr ysgol honno yn unol ag adran 32C o Ddeddf Addysg 2002(2);

ystyr “sudd ffrwythau” (“*fruit juice*”) yw—

(1) Diwygiwyd adran 576 gan Ddeddf Safonau a Fframwaith Ysgolion 1998 (p. 31), Atodlen 30, paragraff 180 ac Atodlen 31.

(2) 2002 p. 32. Mewnosodwyd adran 32C gan adran 42 o Ddeddf Addysg (Cymru) 2014 (dccc 5).

(a) cynnyrch sy'n cydymffurfio â'r fanyleb yn Atodlen 2 (Manyleb sudd ffrwythau) i Reoliadau Suddoedd Ffrwythau a Neithdarau Ffrwythau (Cymru) 2013⁽¹⁾, neu

(b) cynnyrch sy'n cydymffurfio â'r fanyleb yn Atodlen 3 (Manyleb sudd ffrwythau o ddwysfwyd) i Reoliadau Suddoedd Ffrwythau a Neithdarau Ffrwythau (Cymru) 2013;

ystyr "wythnos" ("week") yw'r pum niwrnod o ddydd Llun i ddydd Gwener;

ystyr "ysgol feithrin a gynhelir" ("*maintained nursery school*") yw ysgol feithrin a gynhelir gan awdurdod lleol ac nad yw'n ysgol arbennig;

ystyr "ysgol fyrddio" ("*boarding school*") yw ysgol gynradd a gynhelir a chanddi ddisgyblion byrddio, pa un a oes ganddi ddisgyblion dydd hefyd ai peidio;

ystyr "ysgol gynradd a gynhelir" ("*maintained primary school*") yw ysgol gymunedol, sefydledig neu wirfoddol, ysgol arbennig gymunedol neu uned cyfeirio disgyblion yng Nghymru sy'n darparu addysg gynradd (pa un a yw hefyd yn darparu mathau eraill o addysg ai peidio) neu ysgol feithrin a gynhelir yng Nghymru.

(2) Nid oes dim yn y Rheoliadau hyn sy'n gymwys i fwyd na diod a ddarperir—

(a) mewn unrhyw ddigwyddiad cymdeithasol ysgol neu ddigwyddiad hamdden ysgol i nodi unrhyw achlysur crefyddol neu ddiwylliannol;

(b) yn ystod digwyddiadau i godi arian;

(c) i'w ddefnyddio neu i'w defnyddio i addysgu sgiliau paratoi bwyd a choginio ar yr amod nad yw unrhyw fwyd sy'n cael ei baratoi felly yn cael ei ddarparu i ddisgyblion fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol;

(d) gan riant neu ddisgybl i'w fwyta neu i'w hyfed gan y disgybl ei hun ar fangre ysgol;

(e) fel rhan o unrhyw anghenion deietegol sydd wedi eu rhagnodi'n feddygol;

(f) i ddisgyblion mewn ysgol fyrddio fel rhan o bryd bwyd gyda'r nos.

(3) Pan fo—

(a) ysgol gynradd a gynhelir yn darparu addysg gynradd ac uwchradd yn yr ysgol, a

(b) bwyd neu ddiod yn cael ei ddarparu neu ei darparu i ddisgybl o oedran babanod neu ddisgybl iau,

rhaid i'r awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu sicrhau bod y bwyd a'r ddiod a ddarperir yn

(1) O.S. 2013/2750 (Cy. 267), y mae diwygiadau iddo nad ydynt yn berthnasol i'r Rheoliadau hyn.

cydymffurfio â darpariaethau cymwys y Rheoliadau hyn.

Diwygio Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013

3.—(1) Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013(1) wedi eu diwygio fel a ganlyn.

(2) *Gwneir diwygiadau i Reoliadau 2013 fel nad ydynt ond yn gymwys i ysgolion uwchradd (blwyddyn 7 ac uwch).*

Brecwast ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir

4.—(1) Mae'r rheoliad hwn yn gymwys pan fo awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir yn darparu brecwast ysgol i ddisgyblion cofrestredig pa un ai ar fangre ysgol neu mewn man nad yw'n fangre ysgol.

(2) Rhaid i'r awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 1 ac Atodlen 4.

Cinio ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir

5.—(1) Mae'r rheoliad hwn yn gymwys i ginio ysgol a ddarperir gan awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir i ddisgyblion cofrestredig pa un ai ar fangre ysgol neu mewn man nad yw'n fangre ysgol.

(2) Rhaid i'r awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 2 ac Atodlen 4 a'r safonau maeth yn Atodlen 5.

(3) Pan fo ysgol ar agor am lai na phum niwrnod mewn unrhyw wythnos—

- (a) mae'r gofynion yn Atodlen 2 sy'n cyfeirio at nifer yr adegau y mae rhaid darparu bwyd, neu nifer yr adegau na chaniateir darparu bwyd, drwy gyfeirio at wythnos yn gymwys fel pe bai'r ysgol ar agor am y cyfan o'r wythnos honno, a
- (b) nid yw'r gofynion ym mharagraffau 1(2) a 2(2) o Atodlen 2 yn gymwys.

Darparu bwyd arall mewn ysgolion cynradd a gynhelir

6.—(1) Mae'r rheoliad hwn yn gymwys pan fo awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir yn darparu bwyd cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol

(1) O.S. 2013/1984 (Cy. 194), a ddiwygiwyd gan O.S. 2013/2750 (Cy. 267), O.S. 2014/2303 (Cy. 227), O.S. 2014/3087 (Cy. 308), O.S. 2019/463 (Cy. 111) ac O.S. 2019/1094.

i ddisgyblion cofrestredig pa un ai ar fangre ysgol neu mewn man nad yw'n fangre ysgol.

(2) Rhaid i'r awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 3.

Darparu diodydd eraill mewn ysgolion cynradd a gynhelir

7.—(1) Mae'r rheoliad hwn yn gymwys pan fo awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir yn darparu diod cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol heblaw fel rhan o frechwast ysgol neu ginio ysgol i ddisgyblion cofrestredig pa un ai ar fangre ysgol neu mewn man nad yw'n fangre ysgol.

(2) Rhaid i'r awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu sicrhau y cydymffurfir â'r gofynion yn Atodlen 4.

Enw

Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg, un o
Weinidogion Cymru
Dyddiad

ATODLEN 1 Rheoliad 4

Brecwast ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir

1. Rhaid i fwyd a diod o bob un o'r categorïau bwyd a diod fod ar gael ar bob diwrnod ysgol.
- 2.—(1) Ni chaniateir darparu bwyd a diod heblaw bwyd a diod o'r categorïau bwyd a diod.
(2) Ond caniateir darparu dŵr plaen (llonydd neu befriog).
3. Rhaid rhoi i ddisgybl cofrestredig y darperir brecwast ysgol iddo yr opsiwn i ddewis un eitem o bob un o'r categorïau bwyd a diod.
4. Nid oes unrhyw halen i gael ei ychwanegu at fwyd, nac i fod ar gael i ddisgyblion i'w ychwanegu at fwyd, ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau.
5. Yn yr Atodlen hon—
ystyr “categorïau bwyd a diod” yw'r categorïau bwyd a diod a restrir yn Nhabl 1.

Tabl 1

<i>Categorïau Bwyd a Diod</i>
Llaeth a diodydd plaen sydd wedi eu seilio ar blanhigion
Grawnfwydydd – heb eu caenu na'u cyflasau â siwgr, siocled neu bowdr coco nac unrhyw gyfuniad o'r cynhwysion hynny
Ffrwythau a llysiau
Bara (o leiaf 50% o rawn cyflawn) a haenau ar ben y bara

ATODLEN 2 Rheoliad 5

Bwyd a ddarperir fel rhan o ginio ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir

Llysiau

- 1.—(1) Rhaid darparu o leiaf ddau ddogyn o lysiau bob dydd.
(2) Rhaid darparu o leiaf chwe llysieuyn gwahanol bob wythnos.
- (3) Yn y paragraff hwn mae “llysiau” yn cynnwys salad ond nid yw'n cynnwys tatws.
- (4) Wrth gyfrifo nifer y llysiau gwahanol a ddarperir o dan is-baragraff (2), mae llysiau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un llysieuyn.

Ffrwythau

2.—(1) Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau bob dydd.

(2) Rhaid darparu o leiaf bedwar ffrwyth gwahanol bob wythnos.

(3) Wrth gyfrifo nifer y ffrwythau gwahanol a ddarperir o dan is-baragraff (2), mae ffrwythau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un ffrwyth.

Carbohydradau startslyd

3.—(1) Rhaid darparu dogn o garbohydradau startslyd o leiaf deirgwaith bob wythnos.

(2) Rhaid i o leiaf un dogn o garbohydradau startslyd a ddarperir bob wythnos fod yn basta, yn reis neu'n nwdls sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.

Bara

4.—(1) Rhaid i fara atodol heb fraster nac olew ychwanegol fod ar gael bob dydd.

(2) Rhaid i bob math o fara a ddarperir, ac eithrio bara garlleg, bara naan, seiliau pitsas, cacennau te a chramwyth, fod o leiaf 50% o rawn cyflawn.

Pysgod

5.—(1) Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith bob wythnos.

(2) Ond rhaid i o leiaf un dogn o bysgod a ddarperir bob pedair wythnos fod yn bysgod olewog.

(3) Rhaid i'r holl bysgod a ddarperir fod o ffynonellau cynaliadwy.

(4) Rhaid i bysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgod gynnwys o leiaf 50% o bysgod, wedi ei fesur yn ôl pwysau'r cynhwysion wedi eu coginio.

Cig coch

6.—(1) Rhaid darparu dogn o gig coch o leiaf unwaith bob wythnos.

(2) Ni chaniateir darparu dogn o gig coch fwy na dwywaith bob wythnos.

Cig wedi ei brosesu a chynhyrchion sy'n cynnwys cig

7.—(1) Ni chaniateir darparu dogn o naill ai cig wedi ei brosesu neu gynnnyrch sy'n cynnwys cig fwy nag unwaith bob wythnos.

(2) Ond—

- (a) nid yw is-baragraff (1) yn gymwys i ddogn o ham a ddarperir fel rhan o ginio ysgol ar drip ysgol, a
- (b) wrth gyfrifo nifer yr adegau y darperir dogn o gig wedi ei brosesu neu gynnrych sy'n cynnwys cig bob wythnos, ni chaniateir i ddogn o ham a ddarperir fel rhan o ginio ysgol ar drip ysgol fod yn rhan o'r cyfrifiad.

Dewisiadau amgen wedi eu prosesu yn lle cig a physgod

8. Ni chaniateir darparu dogn o ddewisiadau amgen wedi eu prosesu yn lle cig a physgod fwy na dwywaith bob wythnos.

Prydau bwyd wedi eu seilio ar gaws

9.—(1) Ni chaniateir darparu cinio ysgol pan mai caws yw'r brif ffynhonnell o brotein fwy na dwywaith bob wythnos.

(2) Ond—

- (a) nid yw is-baragraff (1) yn gymwys i ginio ysgol a ddarperir ar drip ysgol pan mai caws mewn brechdan gaws yw'r brif ffynhonnell o brotein, a
- (b) wrth gyfrifo nifer yr adegau y darperir cinio ysgol pan mai caws yw'r brif ffynhonnell o brotein bob wythnos, ni chaniateir i ginio ysgol a ddarperir ar drip ysgol pan mai caws mewn brechdan gaws yw'r brif ffynhonnell o brotein fod yn rhan o'r cyfrifiad.

Tatws a chynhyrchion tatws

10. Ni chaniateir darparu dogn o datws na chynhyrchion tatws sydd wedi eu coginio mewn braster neu olew fwy na dwywaith bob wythnos, a phan y'u darperir ni chaniateir i fwy nag un dogn fod wedi ei ffrio'n ddwfn.

Bwyd sydd wedi ei ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu pan fo caen yn cynnwys olew

11.—(1) Ni chaniateir darparu dogn o fwyd yn is-baragraff (2) fwy nag unwaith bob wythnos.

(2) Bwyd sydd—

- (a) wedi ei ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn ar fangre ysgol neu yn ystod y broses weithgynhyrchu, gan gynnwys cynhyrchion bwyd wedi eu paratoi, eu caenu, eu rhoi mewn cyteu a'u gorchuddio â briwsion bara, a
- (b) wedi ei gaenu neu wedi ei orchuddio â briwsion bara pan fo'r caen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew.

(3) Nid yw "bwyd" yn is-baragraff (2) yn cynnwys tatws na chynhyrchion tatws.

Crwst a chynhyrchion crwst

12. Ni chaniateir darparu dogn o grwst na chynhyrchion sy'n cynnwys crwst (pa un ai'n felys neu'n sawrus) fwy nag unwaith bob wythnos.

Cynhyrchion pob wedi eu melysu a phwdinau wedi eu melysu

13.—(1) Ni chaniateir darparu dogn o gynhyrchion pob wedi eu melysu a phwdinau wedi eu melysu fwy na theirgwaith bob wythnos, a phan y'u darperir ni chaniateir i fwy nag un fod yn grwst melys neu'n gynnyrch sy'n cynnwys crwst.

(2) Ond at ddibenion is-baragraff (1), nid yw “cynhyrchion pob wedi eu melysu a phwdinau wedi eu melysu” yn cynnwys pwdinau sydd wedi eu seilio ar laeth.

Dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau

14.—(1) Pan y'i darperir rhaid i'r bwyd a ganlyn gynnwys dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau neu rhaid darparu dogn o'r fath gydag ef—

- (a) cynhyrchion pob wedi eu melysu a phwdinau wedi eu melysu (gan gynnwys pwdinau sydd wedi eu seilio ar laeth);
- (b) caws (gyda neu heb gracers) a ddarperir ar ddiwedd cinio ysgol.

(2) Yn y paragraff hwn ystyr “ffrwythau neu lysiau” yw naill ai ffrwythau neu lysiau neu gyfuniad o'r ddau.

(3) Dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau yw—

- (a) o leiaf 10g o ffrwythau sych neu o leiaf 20g o unrhyw ffrwythau neu lysiau eraill pan y'i darperir i ddisgybl o oedran babanod;
- (b) o leiaf 15g o ffrwythau sych neu o leiaf 40g o unrhyw ffrwythau neu lysiau eraill pan y'i darperir i ddisgybl iau.

(4) Pan fo dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau yn ofynnol o dan is-baragraff (1), rhaid ei ddarparu yn ychwanegol at y dognau o ffrwythau a lysiau a ddarperir o dan baragraffau 1(1) a 2(1).

Melysion a byrbrydau sawrus

15.—(1) Ni chaniateir darparu melysion na bwyd sy'n cynnwys melysion.

(2) Ni chaniateir darparu byrbrydau sawrus.

Halen

16. Nid oes unrhyw halen i gael ei ychwanegu at fwyd, nac i fod ar gael i ddisgyblion i'w ychwanegu at fwyd, ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau.

Cynfennau

17. Ni chaniateir i ddogrn unrhyw un neu ragor o'r cynfennau a roddir ar gael i ddisgyblion fod yn fwy na 10ml.

ATODLEN 3 Rheoliad 6

Gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol

1. Rhaid i naill ai ffrwythau neu lysiau neu'r ddau fod ar gael mewn unrhyw fan ar fangre ysgol lle y darperir bwyd.

2. Ni chaniateir darparu'r bwyd a ganlyn—

- (a) cig coch;
- (b) cig wedi ei brosesu a chynhyrchion sy'n cynnwys cig;
- (c) dewisiadau amgen wedi eu prosesu yn lle cig a physgod;
- (d) tatws a chynhyrchion tatws wedi eu coginio mewn braster neu olew;
- (e) bwyd a ddisgrifir ym mharagraff 11(2) o Atodlen 2;
- (f) crwst a chynhyrchion sy'n cynnwys crwst;
- (g) cynhyrchion pob wedi eu melysu a phwdinau wedi eu melysu (heblaw pwdinau sydd wedi eu seilio ar laeth);
- (h) melysion a bwyd sy'n cynnwys melysion;
- (i) byrbrydau sawrus;
- (j) cynfennau.

3. Nid oes unrhyw halen i gael ei ychwanegu at fwyd, nac i fod ar gael i ddisgyblion i'w ychwanegu at fwyd, ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau.

ATODLEN 4 Rheoliadau 4, 5

a 7

Diodydd a ddarperir mewn ysgolion cynradd a gynhelir fel rhan o frecwast ysgol, cinio ysgol ac ar adegau eraill

1. Dim ond y diodydd a ganlyn y caniateir eu darparu—

- (a) dŵr plaen (llonydd neu befriog);
- (b) llaeth plaen y mae rhaid iddo fod—

- (i) yn llaeth cyflawn neu'n llaeth hanner sgim pan ddarperir y ddiod i ddisgybl cofrestredig mewn dosbarth meithrin, a
 - (ii) ym mhob achos arall, yn llaeth hanner sgim, yn llaeth ag 1% o fraster neu'n llaeth sgim;
- (c) diodydd plaen sydd wedi eu seilio ar blanhigion.

ATODLEN 5 Rheoliad 5

Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion cynradd a gynhelir

Dehongli

1. Yn yr Atodlen hon—

ystyr “AOAC” (“AOAC”) yw'r American Association of Analytical Chemists;

mae i “cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau ar sail ddyddiol” (“*average junior school lunch on a daily basis*”) yr ystyr a roddir iddo gan baragraff 7;

mae i “cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau mewn cylch bwydlenni” (“*average junior school lunch in a menu cycle*”) yr ystyr a roddir iddo gan baragraff 9;

mae i “cinio ysgol cyfartalog i fabanod ar sail ddyddiol” (“*average infant school lunch on a daily basis*”) yr ystyr a roddir iddo gan baragraff 3;

mae i “cinio ysgol cyfartalog i fabanod mewn cylch bwydlenni” (“*average infant school lunch in a menu cycle*”) yr ystyr a roddir iddo gan baragraff 5;

ystyr “cinio ysgol i ddisgyblion iau” (“*junior school lunch*”) yw cinio ysgol a ddarperir i ddisgybl iau;

ystyr “cinio ysgol i fabanod” (“*infant school lunch*”) yw cinio ysgol a ddarperir i ddisgybl o oedran babanod;

“cinio ysgol wedi ei eithrio” (“*excluded school lunch*”) yw cinio ysgol sydd yr un fath â llai nag 1% o'r holl giniawau ysgol a ddarperir gan—

- (a) ysgol, neu
- (b) grŵp o ysgolion, pan fo bwydlenni ciniawau ysgol yn cael eu cynllunio ar gyfer grŵp o ysgolion;
 - ystyr “cylch bwydlenni” (“*menu cycle*”) yw cynllun bwydlenni ar gyfer ciniawau ysgol sy'n para am gyfnod heb fod yn llai nag un wythnos a heb fod yn fwy na 4 wythnos yn ystod tymor;
 - ystyr “grŵp o ysgolion” (“*group of schools*”) yw dwy neu ragor o ysgolion sy'n darparu addysg ar gyfer yr un ystod oedran o ddisgyblion;
 - ystyr “maethyn” (“*nutrient*”) yw unrhyw sylwedd a restrir yn Nhabl 2 a Thabl 3;

ystyr “siwgrau rhydd” (“*free sugars*”) yw—

- (a) yr holl fonosacaridau a deusacaridau a ychwanegir at fwydydd gan y gwneuthurwr, y cogydd neu'r defnyddiwr, a
- (b) yr holl siwgrau sy'n bresennol yn naturiol mewn mêl, suropau a sudd ffrwythau heb ei felysu.

Defnyddio fformiwlâu

2.—(1) Rhaid defnyddio'r fformiwlâu a nodir ym mharagraffau 3(1) a 5(1) ar gyfer grŵp o ysgolion pan fo bwydlenni ciniawau ysgol i fabanod yn cael eu cynllunio ar gyfer grŵp o ysgolion.

(2) Rhaid defnyddio'r fformiwlâu a nodir ym mharagraffau 7(1) a 9(1) ar gyfer grŵp o ysgolion pan fo bwydlenni ciniawau ysgol i ddisgyblion iau yn cael eu cynllunio ar gyfer grŵp o ysgolion.

Cinio ysgol cyfartalog i fabanod ar sail ddyddiol

3.—(1) Rhaid i'r cinio ysgol cyfartalog i fabanod ar sail ddyddiol ar gyfer ysgol neu grŵp o ysgolion gael ei gyfrifo yn unol â'r fformiwla a ganlyn—

A/B

Ac—

“A” yw cyfanswm yr egni a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol i fabanod yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini mewn diwrnod;

“B” yw nifer y ciniawau ysgol i fabanod yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini ar y diwrnod hwnnw.

(2) Wrth gyfrifo “A” ni chaniateir cynnwys y canlynol—

- (a) cyfanswm yr egni a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion o oedran babanod ar y diwrnod hwnnw, na
- (b) cyfanswm yr egni a ddarperir mewn bara atodol.

(3) Wrth gyfrifo “B”, ni chaniateir cynnwys nifer y ciniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion o oedran babanod ar y diwrnod hwnnw.

4. Rhaid i'r cinio ysgol cyfartalog i fabanod ar sail ddyddiol ddarparu swm o egni sydd o fewn yr ystod o 365 o gilocalorïau i 493 o gilocalorïau.

Cinio ysgol cyfartalog i fabanod mewn cylch bwydlenni

5.—(1) Rhaid i'r cinio ysgol cyfartalog i fabanod mewn cylch bwydlenni ar gyfer ysgol neu grŵp o ysgolion gael ei gyfrifo yn unol â'r fformiwla a ganlyn—

C/D

Ac—

“C” yw cyfanswm yr egni a’r maethynnau a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol i fabanod yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini mewn cylch bwydlenni;

“D” yw nifer y ciniawau ysgol i fabanod yr amcangyfrifir sydd i gael eu gweini yn ystod y cylch bwydlenni hwnnw.

(2) Wrth gyfrifo “C” ni chaniateir cynnwys y canlynol—

- (a) cyfanswm yr egni a’r maethynnau a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion o oedran babanod yn ystod y cylch bwydlenni hwnnw, na
- (b) cyfanswm y cynnwys o ran egni a maethynnau a ddarperir mewn bara atodol.

(3) Wrth gyfrifo “D”, ni chaniateir cynnwys nifer y ciniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion o oedran babanod yn ystod y cylch bwydlenni hwnnw.

6. Rhaid i’r cinio ysgol cyfartalog i fabanod mewn cylch bwydlenni ddarparu—

- (a) swm o egni sydd o fewn yr ystod o 408 o gilocalorïau i 450 o gilocalorïau,
- (b) dim mwy na’r uchafsymiau o fraster, braster dirlawn, siwgrau rhydd a sodiwm a ddangosir yn Nhabl 2, ac
- (c) o leiaf yr isafsymiau o’r holl faethynnau eraill a ddangosir yn Nhabl 2.

Tabl 2

<i>Maethyn</i>	<i>Isafswm neu Swm Uchafswm</i>	
Braster (gramau)	Uchafswm	16.8
Braster dirlawn (gramau)	Uchafswm	5.3
Carbohydradau (gramau)	Isafswm	57.3
Siwgrau rhydd (gramau)	Uchafswm	5.7
Ffibr AOAC ⁽¹⁾ (gramau)	Isafswm	5.3
Protein (gramau)	Isafswm	5.91
Haearn (miligramau)	Isafswm	2.1
Sinc (miligramau)	Isafswm	2.3
Calsiwm (miligramau)	Isafswm	157.5
Fitamin A (microgramau)	Isafswm	140
Fitamin C (miligramau)	Isafswm	3.5
Ffolad (microgramau)	Isafswm	35
Sodiwm (miligramau)	Uchafswm	360

⁽¹⁾ Ffibr AOAC yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio ffibr a fesurir drwy ddulliau AOAC.

Cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau ar sail ddyddiol

7.—(1) Rhaid i'r cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau ar sail ddyddiol ar gyfer ysgol neu grŵp o ysgolion gael ei gyfrifo yn unol â'r fformiwla a ganlyn—

E/F

Ac—

“E” yw cyfanswm yr egni a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol i ddisgyblion iau yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini mewn diwrnod;

“F” yw nifer y ciniawau ysgol i ddisgyblion iau yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini ar y diwrnod hwnnw.

(2) Wrth gyfrifo “E” ni chaniateir cynnwys y canlynol—

- (a) cyfanswm yr egni a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion iau ar y diwrnod hwnnw, na

(b) cyfanswm yr egni a ddarperir mewn bara atodol.

(3) Wrth gyfrifo “F”, ni chaniateir cynnwys nifer y ciniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion iau ar y diwrnod hwnnw.

8. Rhaid i’r cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau ar sail ddyddiol ddarparu swm o egni sydd o fewn yr ystod o 449 o gilocalorïau i 607 o gilocalorïau.

Cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau mewn cylch bwydlenni

9.—(1) Rhaid i’r cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau mewn cylch bwydlenni ar gyfer ysgol neu grŵp o ysgolion gael ei gyfrifo yn unol â’r fformiwla a ganlyn—

G/H

Ac—

“G” yw cyfanswm yr egni a’r maethynnau a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol i ddisgyblion iau yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini yn ystod cylch bwydlenni;

“H” yw nifer y ciniawau ysgol i ddisgyblion iau yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini yn ystod y cylch bwydlenni hwnnw.

(2) Wrth gyfrifo “G” ni chaniateir cynnwys y canlynol—

(a) cyfanswm yr egni a’r maethynnau a ddarperir yn yr holl giniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion iau yn ystod y cylch bwydlenni hwnnw, na

(b) cyfanswm yr egni a’r maethynnau a ddarperir mewn bara atodol.

(3) Wrth gyfrifo “H”, ni chaniateir cynnwys nifer y ciniawau ysgol wedi eu heithrio yr amcangyfrifir eu bod i gael eu gweini i ddisgyblion iau yn ystod y cylch bwydlenni hwnnw.

10. Rhaid i’r cinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau mewn cylch bwydlenni ddarparu—

(a) swm o egni sydd o fewn yr ystod o 502 o gilocalorïau i 554 o gilocalorïau,

(b) dim mwy na’r uchafsymiau o fraster, braster dirlawn, siwgrau rhydd a sodiwm a ddangosir yn Nhabl 3, ac

(c) o leiaf yr isafsymiau o’r holl faethynnau eraill a ddangosir yn Nhabl 3.

Tabl 3

<i>Maethyn</i>	<i>Isafswm neu Swm Uchafswm</i>	
Braster (gramau)	Uchafswm	20.5

Braster dirlawn (gramau)	Uchafswm	6.5
Carbohydradau (gramau)	Isafswm	70.4
Siwgrau rhydd (gramau)	Uchafswm	7
Ffibr AOAC (gramau)	Isafswm	6
Protein (gramau)	Isafswm	8.5
Haearn (miligramau)	Isafswm	3
Sinc (miligramau)	Isafswm	2.5
Calsiwm (miligramau)	Isafswm	193
Fitamin A (microgramau)	Isafswm	175
Fitamin C (miligramau)	Isafswm	10.5
Ffolad (microgramau)	Isafswm	53
Sodiwm (miligramau)	Uchafswm	499
