

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

5. GRÆNMETI OG KARTÖFLUR		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól-esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
601	BAUNASPÍRUR, sojabauna-, hrár	100	217	52	6,2	1,4			0	3,5	0	1,8	86,3
602	BAUNIR, grænar, hráar	100	269	64	5,9	0,7	0,1	0,5	0	8,4	0	4,3	79,8
603	BAUNIR, grænar, hráar, frystar	100	259	62	6,1	0,7	0,1	0,4	0	7,6	0	5,9	78,9
604	BAUNIR, grænar, niðursoðnar	100	484	116	7,0	0,8	0,1	0,5	0	19,7	1,5	2,3	68,3
605	BAUNIR, gular, soðnar	100	358	86	6,7	1,6	0,6	0,6	0	10,9	0	4,5	75,6
606	BAUNIR, gular, þurrkaðar	100	1420	338	22,2	2,1	0,4	1,3	0	56,5	0	7,4	9,0
607	BAUNIR, hvítar, niðursoðnar, í tómatsósu	100	333	80	5,0	0,6	0,1	0,4	0	13,3	4,3	6,6	72,5
608	BAUNIR, hvítar, þurrkaðar	100	1190	285	22,3	1,6	0,4	0,9	0	44,3	0	17,0	10,9
609	BAUNIR, kjúklingabaunir, soðnar	100	520	124	8,4	2,1	0,2	1,9	0	17,6	0	5,1	65,8
610	BAUNIR, linsubaunir, soðnar	100	499	119	8,8	0,7	0,1	0,6	0	19,0	0	3,8	66,7
611	BAUNIR, linsubaunir, þurrkaðar	100	1320	315	24,3	1,9	0,2	1,1	0	49,0	0	8,7	10,8
612	BAUNIR, rauðar nýrnab., þurrkaðar	100	1210	288	22,1	1,4	0,2	0,9	0	45,8	0	15,7	11,2
613	BAUNIR, rauðar nýrnabaunir, soðnar	100	462	110	8,4	0,5	0,1	0,3	0	17,7	0	6,7	66,0
614	BAUNIR, sojabaunir, soðnar	100	632	151	14,0	7,3	1,0	5,8	0	7,3	0	6,1	64,3
615	BAUNIR, sojabaunir, þurrkaðar	100	1580	378	35,9	18,6	2,5	14,7	0	16,6	0	15,7	8,5
616	BLAÐLAUKUR, hrár	61	95	23	1,6	0,4	0,1	0,2	0	3,1	0	2,9	91,4
617	BLÓMKÁL, hrátt	73	79	19	2,0	0,4	0,1	0,2	0	1,8	0	2,6	92,4
618	BLÓMKÁL, soðið	100	83	20	2,1	0,4	0,1	0,3	0	1,9	0	2,7	92,0
619	EGGALDIN, hrátt	75	73	17	1,2	0,1	0	0,1	0	2,9	0	3,2	92,1
620	EGGALDIN, steikt	100	359	86	1,4	7,5	1,9	5,0	1	3,4	0	3,7	83,7
621	FJALLAGRÖS	100	132	32	1,7	0,4			0	5,2	0	80,9	10,0
622	FRANSKAR KARTÖFLUR, djúpsteiktar	100	1230	293	4,1	14,5	2,6	9,0	0	36,6	0	4,2	38,9
623	FRANSKAR KARTÖFLUR, hráar, frystar	100	633	151	2,5	6,0	2,2	3,3		21,7	0	3,0	66,0
624	FRANSKAR KARTÖFLUR, ofnsteiktar	100	711	170	3,2	4,2	0,6	3,3	0	29,5	0	2,8	58,5
625	GRASLAUKUR, hrár	100	83	20	2,6	0,4	0,1	0,3	0	1,4	0	1,1	93,5
626	GRÆNKÁL, hrátt	73	170	41	4,3	1,2	0,2	0,8	0	3,1	0	4,3	85,0
627	GRÆNMETI, blandað, niðursoðið	100	313	75	3,0	0,2			0	15,0			80,3
628	GULRÓFUR, hráar	84	123	29	1,6	0,1	0,0	0,0	0	5,4	0	3,3	88,9
629	GULRÓFUR, soðnar	100	130	31	1,7	0,1	0,0	0,0	0	5,7	0	3,5	88,3
630	GULRÆTUR, hráar	90	120	29	0,7	0,4	0,1	0,2	0	5,5	0	2,7	90,2

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

5. GRÆNMETI OG KARTÖFLUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
601	BAUNASPÍRUR, sojabauna-, hrár	8	0	0,09	0,23	0,20	100	13	48	30	36	1,00
602	BAUNIR, grænar, hráar	36	0	0,17	0,31	0,13	25	43	30	2	300	1,80
603	BAUNIR, grænar, hráar, frystar	60	0	0,17	0,32	0,10	25	19	30	2	300	1,83
604	BAUNIR, grænar, niðursoðnar	67	0	0,04	0,14	0,07	25	8	30	340	37	1,10
605	BAUNIR, gular, soðnar	42	0	0,21	0,70	0,03	27	16	19	1	230	1,50
606	BAUNIR, gular, þurrkaðar	3	0	0,10	0,82	0,18	33	1	35	26	1115	5,50
607	BAUNIR, hvítar, niðursoðnar, í tómatsósu	12	0	0,40	0,08	0,06	33	0	48	390	300	0,61
608	BAUNIR, hvítar, þurrkaðar	2	0	0,50	0,65	0,22	210	3	144	6	1530	5,50
609	BAUNIR, kjúklingabaunir, soðnar	4	0	1,10	0,10	0,07	54	0	46	5	270	2,10
610	BAUNIR, linsubaunir, soðnar	5	0	0,40	0,14	0,08	30	0	22	3	310	3,50
611	BAUNIR, linsubaunir, þurrkaðar	10	0	2,90	0,41	0,27	110	0	71	12	940	11,10
612	BAUNIR, rauðar nýrnab., þurrkaðar	2	0	0,52	0,65	0,19	130	4	100	18	1370	6,40
613	BAUNIR, rauðar nýrnabaunir, soðnar	1	0	0,20	0,17	0,05	42	1	37	2	420	2,50
614	BAUNIR, sojabaunir, soðnar	1	0	1,13	0,12	0,09	54	0	83	1	510	3,00
615	BAUNIR, sojabaunir, þurrkaðar	2	0	2,90	0,61	0,27	370	0	240	5	1730	9,70
616	BLAÐLAUKUR, hrár	36	0	0,34	0,07	0,10	82	27	38	8	315	0,90
617	BLÓMKÁL, hrátt	1	0	0,33	0,09	0,10	120	78	16	14	290	0,24
618	BLÓMKÁL, soðið	1	0	0,35	0,06	0,06	88	25	16	14	290	0,24
619	EGGALDIN, hrátt	12	0	0,03	0,02	0,01	27	2	12	1	219	0,30
620	EGGALDIN, steikt	30	0	0,26	0,01	0,01	22	1	14	28	256	0,40
621	FJALLAGRÖS				0	0		0	390	50	170	
622	FRANSKAR KARTÖFLUR, djúpsteiktar	0	0	0,10	0,10	0,04	10	4	14	457	683	1,20
623	FRANSKAR KARTÖFLUR, hráar, frystar											0,33
624	FRANSKAR KARTÖFLUR, ofnsteiktar	0	0	0,44	0,11	0,04	21	6	12	300	530	0,80
625	GRASLAUKUR, hrár	230	0	1,60	0,07	0,20	80	94	80	15	361	1,30
626	GRÆNKÁL, hrátt	842	0	5,40	0,15	0,29	60	124	180	35	264	2,00
627	GRÆNMETI, blandað, niðursoðið											
628	GULRÓFUR, hráar	1	0	0,10	0,06	0,05	56	39	24	18	272	0,21
629	GULRÓFUR, soðnar	1	0	0,11	0,05	0,04	30	25	24	18	272	0,21
630	GULRÆTUR, hráar	1120	0	0,29	0,05	0,02	23	4	23	30	246	0,24

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

5. GRÆNMETI OG KARTÖFLUR		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
631	GULRÆTUR, soðnar	100	127	30	0,7	0,4	0,1	0,3	0	5,8	0	2,8	89,7
632	GÚRKUR	100	50	12	0,8	0,1	0,0	0,0	0	1,9	0	0,9	96,0
633	GÚRKUR, súrsaðar	100	230	55	0,9	0,3	0,1	0,1	0	12,0	4,5	1,8	84,6
634	HREÐKUR, hrár	94	46	11	0,8	0,1	0	0,1	0	1,7	0	1,5	95,2
635	HVANNARÆTUR, hráar	100	302	72	0,3	0,4			0	16,6	0		81,6
636	HVÍTKÁL, hrátt	89	99	24	1,3	0,2	0,0	0,1	0	4,1	0	2,3	91,5
637	HVÍTKÁL, soðið	100	105	25	1,4	0,2	0	0,1	0	4,3	0	2,4	91,1
638	HVÍTLAUKUR, hrár	79	665	159	6,4	0,5	0,1	0,3	0	31,6	0	1,5	58,6
639	HVÍTLAUKUR, í olíu	100	959	229	5,8	10,2	1,6	8,5	0	28,4	0	1,4	52,7
640	JÖKLASALAT, ÍSSALAT	87	45	11	0,9	0,1	0,0	0,1	0	1,5	0	1,1	95,9
641	KARTÖFLUDUFT	100	1480	354	7,1	4,3	0,8	2,3	0	70,6		6,9	8,7
642	KARTÖFLUMJÖL	100	1400	334	0,1	0,1	0,0	0,1	0	82,0	0	0,3	14,4
643	KARTÖFLUMÚS	100	396	95	2,6	2,7	1,2	1,2	3	14,8	1,2	1,8	77,3
644	KARTÖFLUR, hráar	85	290	69	2,2	0,3	0,1	0,2	0	14,2	0	2,0	80,5
645	KARTÖFLUR, soðnar	85	311	74	1,8	0,1	0,0	0,1	0	16,3	0	1,4	79,5
646	KÍNAKÁL, hrátt	93	55	13	1,0	0,2	0,1	0,1	0	1,8	0	1,4	95,3
647	KÚRBÍTUR, hrár	88	91	22	1,8	0,4	0,1	0,2	0	2,7	0	0,9	93,7
648	LAUKUR, hrár	90	176	42	1,6	0,3	0,1	0,1	0	8,1	0	1,9	87,6
649	LAUKUR, steiktur í jurtaolíu	100	430	103	1,6	7,2	1,0	5,7	0	8,0	0	1,9	80,9
650	LAUKUR, þurrkaður	100	1390	333	10,2	1,7	0,4	0,8	0	68,1	0	12,1	4,5
651	NÆPUR, hráar	84	96	23	0,9	0,3	0	0,2	0	4,1	0	2,8	91,2
652	PAPRIKA, græn	84	72	17	0,9	0,3	0,1	0,2	0	2,7	0	2,0	93,6
653	PAPRIKA, gul	84	120	29	1,3	0,2	0	0,1	0	5,3	0	2,1	90,4
654	PAPRIKA, rauð	84	120	29	1,2	0,2	0	0,1	0	5,4	0	2,3	90,2
655	RABARBARI, hrár	85	52	12	0,8	0,3	0,1	0,2	0	1,6	0	3,8	92,4
656	RAUÐKÁL, hrátt	86	91	22	1,6	0,2	0	0,1	0	3,3	0	2,6	91,7
657	RAUÐKÁL, niðursoðið	100	251	60	1,0	0,5	0,1	0,3	0	12,7	7,0	2,6	82,5
658	RAUÐKÁL, soðið	100	341	82	1,4	0,2	0	0,1	0	18,2	15,3	2,3	73,1
659	RAUÐPIPAR	86	126	30	0,9	0,2	0	0,1	0	6,1	0	1,8	90,2
660	RAUÐRÓFUR, niðursoðnar	100	154	37	1,0	0,3	0,1	0,1	0	7,4		2,6	88,1

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

5. GRÆNMETI OG KARTÖFLUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
631	GULRÆTUR, soðnar	1060	0	0,31	0,04	0,01	12	3	23	30	246	0,24
632	GÚRKUR	23	0	0,04	0,04	0,02	11	7	17	11	164	0,16
633	GÚRKUR, súrsaðar	15	0	0,10	0,01	0,03	8	0	15	700	140	0,55
634	HREÐKUR, hrár	3	0	0	0,02	0,04	38	10	25	18	269	0,60
635	HVANNARÆTUR, hráar							13	65	42	364	
636	HVÍTKÁL, hrátt	11	0	0,04	0,05	0,04	55	54	32	15	242	0,17
637	HVÍTKÁL, soðið	10	0	0,04	0,03	0,03	41	17	32	15	242	0,17
638	HVÍTLAUKUR, hrár	0	0	0,01	0,13	0,03	5	31	18	17	401	1,90
639	HVÍTLAUKUR, í olíu	0	0	1,10	0,12	0,03	5	28	16	15	360	1,70
640	JÖKLASALAT, ÍSSALAT	25	0	0,66	0,05	0,03	36	2	16	11	204	0,20
641	KARTÖFLUDUFT		0		0,19	0,30	30	60	55	150	950	1,55
642	KARTÖFLUMJÖL	0	0	0	0,01	0,00	0	0	25	4	34	0,38
643	KARTÖFLUMÚS	23	0,15	0,29	0,07	0,05	14	5	23	36	370	0,51
644	KARTÖFLUR, hráar	2	0	0,08	0,09	0,02	25	11	4	15	400	0,56
645	KARTÖFLUR, soðnar	0	0	0,06	0,07	0,01	20	7	4	14	380	0,77
646	KÍNAKÁL, hrátt	8	0	0,37	0,04	0,05	86	11	40	24	190	0,17
647	KÚRBÍTUR, hrár	102	0	0,10	0,12	0,02	52	21	25	1	360	0,80
648	LAUKUR, hrár	1	0	0,05	0,04	0,03	18	8	35	3	171	0,34
649	LAUKUR, steiktur í jurtaolíu	1	0	0,27	0,03	0,02	9	5	34	3	168	0,33
650	LAUKUR, þurrkaður	0	0	2,69	0,50	0,10	166	0	257	21	1622	1,55
651	NÆPUR, hráar	3	0	0	0,05	0,05	14	25	50	17	283	0,80
652	PAPRIKA, græn	38	0	0,63	0,03	0,02	24	119	9	5	181	0,24
653	PAPRIKA, gul	33	0	2,20	0,05	0,02	29	205	8	4	198	0,30
654	PAPRIKA, rauð	212	0	3,20	0,04	0,12	21	200	12	6	290	0,55
655	RABARBARI, hrár	20	0	0,25	0,03	0,03	7	12	66	3	280	0,30
656	RAUÐKÁL, hrátt	3	0	0,05	0,07	0,05	46	51	25	12	254	0,31
657	RAUÐKÁL, niðursoðið	3	0	0,05	0,07	0,05	35	0	20	200	81	0,44
658	RAUÐKÁL, soðið	3	0	0,06	0,03	0,03	22	13	22	11	216	0,41
659	RAUÐPIPAR	1075	0	0,09	0,09	0,09	23	174	10	7	218	1,20
660	RAUÐRÓFUR, niðursoðnar	1	0	0,08	0,01	0,03	37	3	16	336	160	0,73

NÆRINGAREFNAÞÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

5. GRÆNMETI OG KARTÖFLUR		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
661	RÓFUSTAPPA, niðurlögð	100	151	36	1,1	0,3	0	0,1	0	7,1	0,5	2,7	87,6
662	RÓSAKÁL, hrátt	100	156	37	3,5	1,4	0,3	0,8	0	2,6	0	4,4	87,3
663	RÓSAKÁL, soðið	100	166	40	3,7	1,5	0,3	0,9	0	2,8	0	4,6	86,6
664	SAGÓGRJÓN, hrá	100	1460	350	0,2	0,2	0,1	0,1	0	85,5	0	0,5	12,6
665	SALAT, BLAÐSALAT	89	73	17	1,3	0,4	0,1	0,2	0	2,1	0	2,2	93,5
666	SALAT, hrásalat án sósu	100	109	26	1,2	0,2	0,1	0,1	0	4,8	0	2,7	90,5
667	SELLERÍ, stिल्sellerí	91	47	11	0,5	0,2	0	0,1	0	1,8	0	1,6	95,1
668	SELLERÍRÓT	75	111	27	1,8	0,3	0,1	0,2	0	4,1	0	4,2	88,6
669	SKARFAKÁL	100	197	47	2,2	0,5			0	8,3	0		87,0
670	SPERGILKÁL, hrátt	76	149	36	5,3	0,9	0,2	0,6	0	1,5	0	3,4	88,9
671	SPERGILKÁL, soðið	100	159	38	5,6	1,0	0,2	0,6	0	1,6	0	3,6	88,3
672	SPERGILL / ASPARGUS, hrár	53	105	25	2,0	0,3	0,1	0,2	0	3,5	0	1,5	92,5
673	SPERGILL / ASPARGUS, niðursoðinn	100	67	16	2,3	0,2	0	0,1	0	1,2	0	1,5	92,4
674	SPÍNAT, hrátt	81	92	22	2,6	0,6	0,1	0,3	0	1,5	0	1,9	91,5
675	STEINSELJA	88	101	24	3,5	0,3	0	0,2	0	1,8	0	4,3	87,5
676	SVEPPIR, hráir	96	83	20	2,3	0,3	0,1	0,2	0	1,9	0	1,7	92,7
677	SVEPPIR, niðursoðnir	100	115	27	3,9	0,5	0,1	0,3	0	1,8	0	0,6	89,0
678	SVEPPIR, steiktir í jurtaolíu	100	374	89	2,5	8,0	1,1	6,5	0	2,1	0	1,9	84,3
679	SÆTAR KARTÖFLUR	72	406	97	1,6	0,3	0,1	0,1	0	21,6	0	2,7	72,8
680	SÖL, þurrkuð	100	560	134	11,4	0,2			0	21,1	0	33,9	19,2
681	TÓMATAR, hráir	100	60	14	0,8	0,3	0,1	0,2	0	2,1	0	1,8	94,6
682	TÓMATAR, niðursoðnir	100	65	16	1,0	0,2	0	0,1	0	2,4	0	1,9	93,7
683	TÓMATAR, sólþurrkaðir, í olíu	100	904	216	5,1	14,1	1,9	10,8	0	17,5	0	5,8	53,8
684	TÓMATÞYKKNI / TÓMATPURE	100	374	89	3,4	0,4	0,1	0,2	0	17,7	0	0,9	75,0

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

5. GRÆNMETI OG KARTÖFLUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
661	RÓFUSTAPPA, niðurlögð	72	0	0,16	0,06	0,05		20	20	145	259	0,25
662	RÓSAKÁL, hrátt	36	0	1,00	0,15	0,11	135	115	26	6	450	0,70
663	RÓSAKÁL, soðið	53	0	0,90	0,07	0,09	110	60	20	2	310	0,50
664	SAGÓGRJÓN, hrá	0	0	0				0	10	3	5	1,20
665	SALAT, BLAÐSALAT	148	0	0,66	0,08	0,10	91	4	53	24	406	0,65
666	SALAT, hrásalat án sósu	286	0	0,12	0,05	0,04	47	38	28	20	251	0,20
667	SELLERÍ, stilksellerí	8	0	0,20	0,06	0,01	16	8	41	60	320	0,40
668	SELLERÍRÓT	5	0	0,80	0,05	0,14	12	11	40	20	442	0,80
669	SKARFAKÁL				0,08	0,16		144	51	470	260	
670	SPERGILKÁL, hrátt	89	0	1,20	0,10	0,30	133	123	56	8	395	0,71
671	SPERGILKÁL, soðið	84	0	1,30	0,06	0,19	98	39	56	8	395	0,71
672	SPERGILL / ASPARGUS, hrár	53	0	1,16	0,11	0,09	150	12	20	6	202	0,50
673	SPERGILL / ASPARGUS, niðursoðinn	8	0	0,25	0,03	0,04	10	15	20	288	111	0,35
674	SPÍNAT, hrátt	550	0	1,22	0,10	0,24	150	54	130	41	449	4,50
675	STEINSELJA	948	0	2,70	0,12	0,30	183	190	228	114	600	3,60
676	SVEPPIR, hráir	2	0	0,40	0,09	0,31	16	2	2	17	321	0,08
677	SVEPPIR, niðursoðnir	0	0	0	0,02	0,25	10	0	2	400	190	0,41
678	SVEPPIR, steiktir í jurtaolíu	2	0	0,70	0,07	0,22	11	1	2	19	353	0,09
679	SÆTAR KARTÖFLUR	745	0	4,56	0,07	0,15	14	23	45	33	408	0,60
680	SÖL, þurrkuð				0,22	0,58		30	150	1440	4720	
681	TÓMATAR, hráir	87	0	0,68	0,04	0,03	22	16	9	14	226	0,26
682	TÓMATAR, niðursoðnir	60	0	0,70	0,05	0,03	10	2	6	7	198	0,28
683	TÓMATAR, sólþurrkaðir, í olíu	129	0	1,50	0,19	0,38	23	102	47	266	1565	2,68
684	TÓMATÞYKKNI / TÓMATPURE	330	0	4,60	0,20	0,12	72	18	27	38	888	3,50